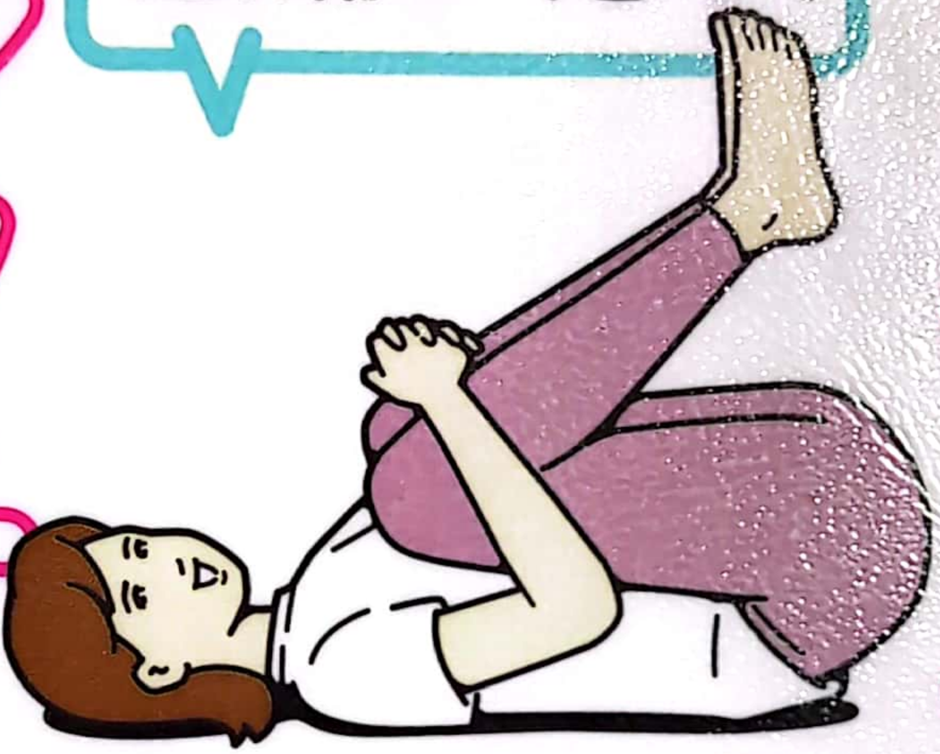
ねたままストレッチ

東京大学医学部附属病院
リハビリテーション部　理学療法士
山口正貴

1回30秒で、
腰痛が治る！



三笠書房
知的生きかた文庫

CamScannerでスキャン

「腰痛」は自分で改善・予防！

知っておきたい「腰痛治療の新☆常識」をピックアップ！

腰痛大国ニッポン！

国民の約80%が一生に
一度は腰痛を経験する

＞P28〜

病院に行っても、画像検査
(X線、CT、MRI)をしても

腰痛の85%は
「原因不明」

＞P78〜

月曜日は1週間でいちばん
腰痛患者が多い

＞P71〜

腰痛の「魔の時間帯」は…

8:01〜11:00

CamScannerでスキャン

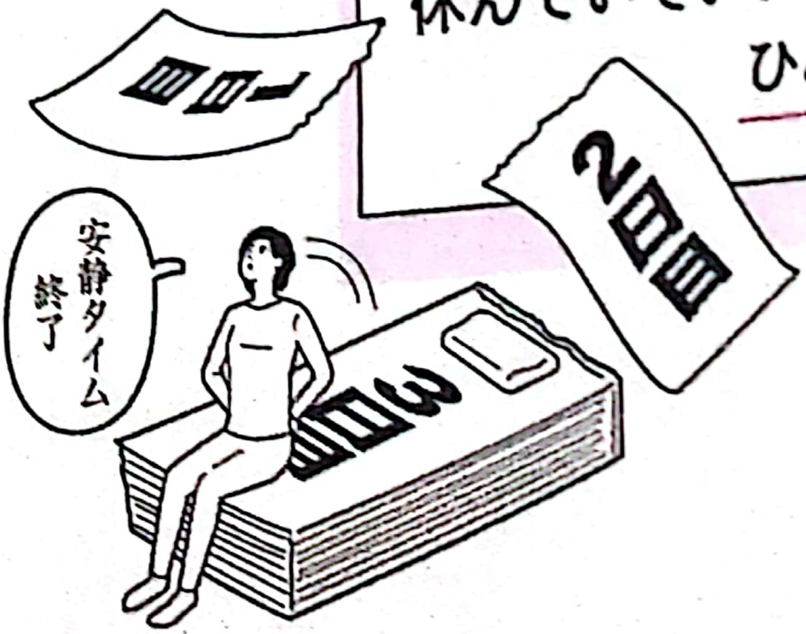
「寝相がよい人」は腰痛になりやすい

>P155~

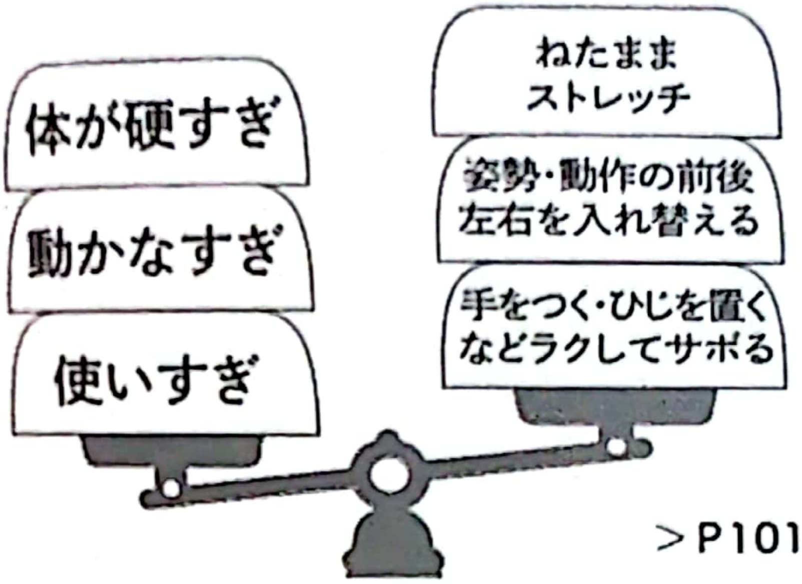
「ぎっくり腰」安静は2、3日まで！

>P97~

休んでいていいことなんてひとつもない



腰痛はプラスマイナスゼロで治る！



バランスが崩れると
「痛みが生じる」

＞P101～

実は、腰痛に「よい姿勢」なんてものはない！

背すじを伸ばした「よい姿勢」も、「悪い姿勢」も
ずっと続けるとぜんぶダメな姿勢！

「よい姿勢」
▼
筋肉にストレス

「悪い姿勢」
▼
靭帯・関節にストレス

＞P90～

CamScannerでスキャン

腰痛治療は医師や理学療法士に

「してもらう」のではなく

「自分でする」。

腰痛の原因をつくったのは自分自身。

自分以外に治せる人はいません！

CamScannerでスキャン

＼臨床研究で実証！／

東大病院リハビリ部で実際に行われている「ねたままストレッチ」とは…

解剖学、運動学、生理学を駆使して考案した「ねたままストレッチ」。その効果と安全性は臨床研究で実証済みです！
その名の通り「寝たまま」できるので、現在腰に痛みがある方もご自宅で安心して行えます。しかも、たった4ポーズだから、短時間でラクに続けられます。もちろん、予防にも最適！

床にゴロンと寝たままで段階的に行います。
「ねじる、タオルを使う、まげる、まんがを読むようなポーズ」
→「ねたまま」と覚えましょう！
4つのストレッチはこの言葉通りの順番で行うこと。
より体に負担の少ないものから並んでいます！

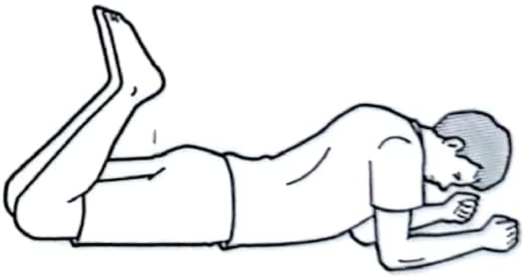
CamScannerでスキャン

ねじる

タオル

まげる

まんが



それぞれのストレッチの詳細は1章で！

CamScannerでスキャン

プロローグ

痛みから解放されて、ストレスフリーな生活を取り戻す！

「苦しい、助けて」――これは、小児喘息だった幼少期の私の口ぐせです。発作があまりにも強かったある夜、母親がかかりつけの医院に電話してくれました。当然、診療時間はとうに終わっていたのですが、その先生はふたつ返事で「わかった、すぐにいらっしゃい」といってくださいました。

診療後、つらくて仕方なかった呼吸が一瞬にしてラクになりました。呼吸なんて普段は意識していません。〝当たり前〟のことです。しかし、この経験から私は、日常生活を〝当たり前に〟過ごせることが、どれほど幸せなことかを学んだのです。

原因不明の「腕の激痛」に日常生活もままならなくなる

たも原因不明。寝たきり状態が続き、少しの体位変換でも激痛が走るため動くことが怖くなりました。

トイレに行くのが苦痛だから水も食事も摂りたくない。無意識に動いて激痛が走るのが怖いから眠りたくない。娯楽のテレビでさえも観るのがおっくうになりました。この何もできない状況のストレスから、恥ずかしながら人に当たることもありました。**人は痛みに侵され動けなくなると、生理的欲求すら抑制され、性格までもが変わってしまうのだ**と自分でも驚いてしまいました。痛みがなく〝当たり前に〟生活を送れることが、どれほど幸せかを感じた2回目の経験でした。

その後、1カ月程度で元の生活が送れるようになりましたが、しばらくして、また起床時に再発したのです。

今思うと、朝から夕方までデスクワーク、夜は大学で座りっぱなしの生活を続けていたため、腰痛になるべくしてなったのだと思います。

このことをきっかけに、再び医療に対する想いが込み上げてきました。痛みのある人や動けない方に寄り添える職種を調べた結果、リハビリテーションを行う「理学療

CamScannerでスキャン

法士」という職業にたどり着いたのです。大学卒業後に新たに専門学校で学び、そして、現在は東京大学医学部附属病院で理学療法士として働いています。

「再発を繰り返す人」「慢性腰痛に苦しむ人」を助けたい!

意気揚々と理学療法士の現場に入った私は、すぐに壁にぶち当たります。

腰痛の患者さんにマッサージをすると、そのときは痛みが軽減するため「よかった!」となるのですが、翌日になるとまた痛みが戻ってしまうのです。今度は患部を温めてみますが、こちらも同じで効果は一時的。コルセットを装着して安静にしてみてもよくならない。ストレッチや筋力トレーニングは効果のある人とない人がいる……。

患者さんの腰痛の原因が特定できず、どんな治療が効果的なのかがわからないのです。

CamScannerでスキャン

まもなくして驚くべき事実に直面します。

腰痛の85パーセントは原因不明で、これまで通説とされてきた治療法は根拠に乏しく、否定されているものもあるということです。

現に、厚生労働省が行っている「国民生活基礎調査」では、腰痛の自覚症状がある人（有訴者）は肩こりや鼻水よりも多く10年以上1位という状況が今も続いています。

リハビリテーションに従事しているひとりとして、その責任と力のなさを痛感し、一層の研鑽を重ねました。

そして、研究と臨床経験を積んでようやくたどり着いた答えは、とてもシンプルなものでした。

それは、**再発を繰り返す方、朝だけ痛い方、家事や仕事中に痛む方……どんな腰痛も原因は突き詰めればすべて同じで、その治療法も予防法も同じ**ということです。

CamScannerでスキャン

「自然治癒力を邪魔しないこと」が最大の鍵

重要なのは、**「閾値（いきち）」という痛みのラインを超えなければよい**ということ。「閾値」とは、「このラインを超えれば痛みを感じ、超えなければ痛みを感じない」といった「反応する・反応しない」の境目のことです。

どういうことか詳しくご説明しましょう。

人間には本来、自分の力で自分の体を治す**「自然治癒力」**という能力が備わっています。つまり、**通常腰痛は自然に治るもの**なのです。しかし、痛みが長引いているということは、**自然治癒力を邪魔している何かがある**ということです。

その何かとは何でしょうか。それは、**自分自身が行う「日常生活のちょっとした行為」**や**「体の硬さ」**なのです。

つまり、あらゆる腰痛の原因を最もシンプルに考えると、**「自然治癒力が働くスピード」よりも「邪魔するスピード」が上回ったことで「閾値」を超えてしまった**

からと考えられるのです。

これは私たちの「体脂肪が増える仕組み」にたとえるとわかりやすいかもしれません。原因は色々ありますが、基本は「摂取したカロリー」が、「消費するカロリー」を上回ったときに体脂肪は増えますね。

ではどうすればよいでしょうか?

答えは簡単です。

「摂取カロリー」が「消費カロリー」を上回らないように気をつけていれば、自然とやせていくように、「自然治癒力を邪魔するスピード」が「自然治癒力が働くスピード」を上回らないようにすればいいのです。

つまり、**その邪魔している行為を止めて、柔軟な体さえつくってしまえば、自然治癒力により腰痛は勝手に改善する**のです。

ですから、本書では「邪魔となっている行為」を探すお手伝いと、柔軟な体をつくる「ねたままストレッチ」をご紹介します。

「胸椎を超えないようにすればよい」——この考えを突き詰めると、厳しい言い方になりますが、**腰痛の原因をつくっているのは、他ならぬ「自分自身」**となります。そのため、どのような治療を施されたとしても効果は一時的で根治はしないのです。

腰痛を治せるのは自分以外にはいないのです。

この考えに至ってからは、指導した患者さんがどんどん治るようになりました。

腰痛を改善する「科学的な方法」

腰痛ではマンツーマンで指導することはできませんので、まずどんな人にとっても「安全なメソッド」でなければなりません。そして、**「簡単」「効果的」**であることも重要です。

本書では、解剖学、運動学、生理学を駆使して、私が考案した腰痛を予防・改善する**「4つのストレッチ＝ねたままストレッチ」**と**「日常生活におけるちょっとした工夫」**に絞ってご紹介します。その安全性や効果は臨床研究で実証済みです。

この臨床研究では、ぎっくり腰などの急性腰痛の場合はその多くが自然に改善するため排除し、**原因不明の症状が少なくとも6カ月以上続く腰痛患者さんたちを対象と**しました（平均罹患期間は約50カ月）。

1週間に1回の指導を行い、あとはご自宅で自主トレーニングを行ってもらうという方法です。期間は4週間。私が治療するのではなく、患者さん自身にやってもらったのです。

結果は、ひとりも悪化者は出ず、100パーセントの腰痛患者さんに何かしらの有意な改善が見られました。

現時点での研究結果から、効果が科学的に期待できる「方法」といえます。

今、「腰痛がある人」もラクに続けられる！

腰痛を発症するリスクが高いといえます。

けれど、私は理学療法士になってから腰痛を患っていません。それは、自分で考案したメソッドで体を管理しているからです。

といっても、「毎日」ストレッチをしているわけではありません。

「ねたままストレッチ」では、それぞれのストレッチで目標を設けています。そして、**いったん目標とする柔軟性を獲得してしまえば、あとは1週間に1回行うだけで十分**なのです。

ラクなほうが続けられますからね。

しかし、**現在腰痛のある方は、根治させるために1日1回、4週間続けて行ってみてください**。効果を確実に感じられるはずです。

では前置きはこのくらいにして、多くの患者さんから学ばせていただき、たどり着いたその「方法」をできるだけわかりやすく解説していきたいと思います。

本書は、**今ある腰痛を改善するだけでなく、今後も腰痛にならないこと、もし腰痛**

になったとしても自分で治せることをめざしています。

この本が、少しでも皆さんのお役に立ち、「普通の生活」を取り戻すきっかけになれば嬉しい限りです。

CamScannerでスキャン

もくじ

プロローグ　痛みから解放されて、ストレスフリーな生活を取り戻す！　8

第1章

「ねたままストレッチ」でしなやかで強い背骨をつくる！

腰痛は「自分で治せる」病気です！　28
■なぜ医師は「様子を見ましょう」しか言わないのか　28
「伸びにくい筋肉」「硬くなった関節」をセルフチェック！　36
■「苦手なストレッチ」が教えてくれること　36
「重力」に抗わない安全・安心なストレッチ法　41
■「寝たまま」だから自宅で誰にでもできる！　41
■最終目標は「しなやかで強い背骨」　43

CamScannerでスキャン

「ねたままストレッチ」安全・効果的に行うための4つのルール　50
【ねじるストレッチ】　52
【タオルストレッチ】　54
【まげるストレッチ】　57
【まんがストレッチ】　60

第2章

そもそも、なぜ腰痛は起こるのか？

知っておきたい「腰痛基礎知識」　64
■「ウォーキングが椎間板の老化を防ぐ」意外な理由　66
なぜ、腰痛は「朝」に発生しやすいのか？　71
■朝の椎間板は「破裂しやすい水風船」　71
「心の不調」と「腰痛」の関係　75

■精神的ストレスが腰痛の原因って本当？ 75
85パーセントの腰痛は「原因不明」 78
■〝大福のあんこ〟が飛び出して痛む「腰椎椎間板ヘルニア」 80
■歩行中に足にしびれ「腰部脊柱管狭窄症」 83
「腰痛以外の病気」が潜んでいるサインとは 85
■こんなときは「危険な腰痛」の可能性アリ 85
手術しても痛みが取れないことがある 87
■X線、CT、MRIの画像をとってはいけない⁉ 88
「よい姿勢は筋肉」「悪い姿勢は靭帯（じんたい）」にストレス！ 90
魔女の一撃「ぎっくり腰」と「慢性腰痛」 97
■急性腰痛と慢性腰痛の〝分岐点〟 98
腰痛の「3大引き金」 101
■動かなすぎ・使いすぎ・体が硬すぎ 101
「痛みに強い人」と「弱い人」の違い 105

第3章

今ある腰痛を改善し、再発を防止する10のメソッド

10のメソッドで、腰痛になりにくい体に 110

1「腰へのストレスが最小」の体づくり 112

メソッド1 「ねたままストレッチ」を行う 112

メソッド2 正しい「ボディイメージ」を取り戻す 113

2「腰にストレスが溜まらない動作・姿勢」を身につける 117

メソッド3 物を持つときは「体幹」を使う 117

メソッド4 重い物を持ち上げるときは「パワーポジション」 120

メソッド5 起床直後のハードなストレッチ、運動は避ける 122

メソッド6 無理して筋トレはしなくていい 123

メソッド7 手をつく・ひじを置くなどラクしてサボる 125

メソッド8 座る・もたれる…「サボり動作」をうまく利用する 128
メソッド9 「逆をやれ！」でプラスマイナスゼロに 130
3 「腰に溜まったストレス」をすぐに流す 133
メソッド10 腰に溜まった疲労を一瞬で流す体操 133
■横になれる人は「キャット&キャメルポーズ」 134
■座ったまま「キャット&キャメルポーズ」 136
■立ちっぱなしのときは「反る体操」&「かがむ体操」 138
■歩く。ただそれだけで腰痛は軽減する 141

第4章

腰痛を遠ざける「日常生活のちょっとした工夫」

普段の生活に潜む危険な動作と改善策 144
■起き上がるとき＝必ず手をつく 145

■顔を洗う＝長くかがまない　146
■高いところから物をとる＝必ず踏み台を利用する　147
■重い物を持ち運ぶ＝できるだけ両手で持つ　148
■掃除機をかける＝背骨のS字カーブを意識　150
■草むしりをする＝四つ這いで　150
■歩くとき＝「モデルウォーク」と「類人猿ウォーク」　151
■入浴する＝長くかがまない　154
寝相の悪い人は、腰痛知らず　155
■あなどれない「寝具の選び方」　161

第5章

【Q&A】腰痛に関する疑問にお答えします！

Q　腰痛のとき、「冷やす」のと「温める」、どちらがいいですか？　165

Q　くしゃみや咳をすると腰が痛むのですが、対処法はありますか？　169
Q　ストレッチをしたときに、腰がポキポキと鳴るのは大丈夫ですか？　170
Q　車を長く運転するときの注意点はありますか？　175
Q　走ることは腰に悪いですか？　176
Q　腰痛になるのは太っているからですか？　178
Q　病院ですすめられたのですが「コルセット」に効果はありますか？　182
Q　コルセットをしていると筋力が落ちると聞きましたが本当ですか？　183
Q　電気治療、マッサージ、牽引は効果がありますか？　184
Q　「ブロック注射」や「鎮痛剤」はどのくらい効果が期待できますか？　186
Q　手術はしないほうがいいのですか？　187
Q　「しびれ」はどう考えればいいのでしょうか？　188
Q　すでに変形している背骨は治りますか？　189
Q　よい治療者の見分け方を教えてください。　192
Q　慢性腰痛改善のゴールはどこですか？　195

第6章

症状別腰痛ワンポイントアドバイス
――あなたにあてはまる腰痛はどれですか？

夜中に腰が痛くて目が覚める　198／朝だけ痛い　199／午後や夕方に痛い　200
／座っていると痛い　201／動き始めが痛い　202／立っていると痛い　202／し
ばらく歩いていると痛い　203／運動中に痛む　205／運動後に痛い　207／腰を
曲げると痛い　208／腰を反らすと痛い　209

おわりに　211

本文イラスト◎千野エー
図版◎宮崎信行
編集協力・浅野恵子

第1章

「ねたままストレッチ」でしなやかで強い背骨をつくる！

腰痛は「自分で治せる」病気です！

なぜ医師は「様子を見ましょう」しか言わないのか

すべての日本人のうち、**約80パーセントもの人が「一生のうち一度は腰痛を体験する」**という統計があります。

腰痛で仕事を休んだり、家事ができなかったり、日常生活に支障が出る方が多くいらっしゃることを考えると、腰痛は国家的な問題であるといっても過言ではないでしょう。いわば腰痛は〝国民病〟です。

実際、腰痛に悩む方は私たち理学療法士の元をひっきりなしに訪れています。

CamScannerでスキャン

長年、患者さんお一人おひとりのお話をうかがいながら治療のお手伝いをするうち気づいたことがあります。

それは、腰痛の原因は患者さんご自身で探せる、ということです。

いや、**患者さん自身にしか探せない**、といってもいいかもしれません。

原因がわかれば、治療法は私たち理学療法士が示せます。けれど、**治療を行うのは、あくまでも患者さんご本人**。

つまり、**腰痛は自分で原因を探ることも、自分で治すことも可能な病気**なのです。

重症の腰痛を抱える患者さんも、原因を究明し根本的に治す方法を根気よく続けていけば、腰痛は必ず軽減しますし、まったく痛みがなくなる方も多くおられます。

そんな方々の笑顔に出会えることが、私たち理学療法士の大きな喜びです。

また、その方法を習慣にできれば、腰痛の再発を防げます。長年患っていた腰痛と完全にさよならできます。

「プロローグ」にも記したように、私の勧める病院やリハビリ施設では、腰痛をご自分で改善していく方が大勢おられます。しかし、全国の腰痛患者さん全体を見渡せば、

まだ効果的な治療法に出合えず、痛みに日々悩んでいる方が大半です。

一般に、多くの人がかかる病気は医学的な研究が進み、原因の特定法も治療法も目覚ましく進歩していきます。しかし、腰痛に関してはこれが当てはまりません。**腰痛の原因は医療現場での特定がむずかしく、またすべての腰痛患者さんに応用できる画期的な治療法もない**のです。

腰痛のなかには「腰椎椎間板ヘルニア」や「腰部脊柱管狭窄症」による腰の痛みなど、原因を特定できるケースもありますが、これは腰痛患者さん全体の15パーセントにすぎません。原因が特定できない腰痛を医学用語で**「非特異的腰痛」**といい、実に腰痛患者さんの85パーセントを占めるのです（78ページ）。

後ほど詳しくご説明しますが、背中から腰にかけて体を支えている骨は非常に複雑な構造になっているため、どこかに不具合が生じ、それが腰痛の原因となっていても、簡単にはそれが特定できません。X線を使うCTスキャンや磁気を利用するMRI検査で腰や背中の内部を調べても腰痛の原因がわからず、不安に感じた方も多くいるとお察しします。

CamScannerでスキャン

逆に、画像検査で椎間板のなかにある髄核と呼ばれるゼリー状の物質がはみ出ているのが確認されると、「腰椎椎間板ヘルニア」と診断され、腰の痛みも「腰椎椎間板ヘルニアが原因」と診断されることがあります。

しかし、**実はこれも間違っていることがある**のです。たしかにこの症状は腰椎椎間板ヘルニアから生じている場合もあるのですが、どこか別の箇所から発生していることも少なくありません。このあたりが、腰痛の診断や治療のやっかいなところです。

ですが、私たち理学療法士はリハビリテーションのプロです。全身の筋肉や関節、患者さんの姿勢や動き方の特徴を見れば、大半の腰痛の原因や治療法を見つけることができます。決してむずかしいものではないのです。

ではどのようにしたら原因が見つかるのか、次にそれをお伝えします。

「無意識にやっていること」に答えがある

病院で原因がなかなか特定できない腰痛は、**「日頃私たちが何気なく行う動作」**か

ら生まれてくることがほとんどです。

そういわれても何も思い当たらないという人もいるかもしれません。しかし、一人ひとりの動作には偏りやクセがありますから、**長年それを続けていることで不具合が生じてくる**のです。

体に痛みや何らかの不快症状がないとき、私たちは当たり前に体を動かし、仕事をこなし、生活を営んでいます。しかし、その**「当たり前」が問題**なのです。

たとえば、甘い物が好きで運動が苦手な方にとって、糖分の多い食事と運動不足の生活が「当たり前」ですが、この生活を続けていては糖尿病を招いてしまいます。

もうひとつ例をあげましょう。右利きで日常生活でも仕事でも常に右手を使っていると、右手の腱鞘炎（けんしょうえん）になることがあります。腰痛もこれと同じことなのです。

たとえば、ショルダーバッグを肩にかけるとき、左右どちらか一方の肩になることが多いのではないでしょうか？　それを何十年と続けていれば、体のバランスが多少崩れてきます。

腰痛はこうした積み重ねが原因で起きるのです。**日常生活のなかには、腰痛の原因がたくさん隠れています。**

たとえば、背伸びして高いところにある物をとる動作はあまりしないかもしれませんが、背を丸める動作ならどうでしょうか。顔を洗う、髪を洗う、靴下をはくなど、日常の動作には背を丸める動きが数多くあるはずです。

パソコンに向かうときや掃除機をかけるときなども、意識しないと猫背になりがちだと思います。あるいはソファーとテレビの位置関係から、テレビを観るときはいつも上半身が右や左に傾いている、という方もおられることでしょう。

動作そのものは小さく、時間が短く、そのときには負担を感じないかもしれませんが、**こうした動きの積み重ねが、「腰椎（ようつい）」と呼ばれる腰部分の骨をはじめ、その周辺の骨や関節、筋肉や靭帯などにストレスを与え、腰痛の原因となっていく**のです。

今、腰痛にお悩みの方は、ぜひご自分の生活習慣、仕事場での体の動きをじっくり振り返ってみてください。

立っている時間が長い、重い物を持つことが多い、片側だけ力を使いがちなど、何かしら思い当たることがあると思います。

それが、あなたの腰痛の原因となっているのです。

CamScannerでスキャン

「伸びにくい筋肉」「硬くなった関節」をセルフチェック！

「苦手なストレッチ」が教えてくれること

ここまで述べたことを簡単にまとめると、次の通りです。

・大半の腰痛の原因は「日常的な動作の積み重ね」にある
・ゆえに、病院に頼らなくても自分で原因を見つけることができる（＝病院で原因を見つけることがむずかしい）
・「体の硬さ」が腰痛の大きな原因となる

CamScannerでスキャン

・同じ姿勢や動作を長く続けないことが重要(＝「よい姿勢(背筋を伸ばした姿勢)」も長く続ければ腰痛の原因になる)

すでにご自分の腰痛原因を見つけた方がおられるかもしれません。

しかし、思い当たることがない、まだはっきり確定できないという方は、何はともあれ、「ねたままストレッチ」の4つをすべて試してみてください。

4つのうち、何かひとつでも「自分にはむずかしい」「100パーセントできた感じがしない」と思われたら、**そのストレッチが目的としている筋肉や関節に原因があります。**

「ねたままストレッチ」は、腰痛の解消・予防に役立つだけでなく、**実は「腰痛の原因となっている筋肉や関節を見つける」のにも役立つ**のです(次ページ)。

ストレッチはできれば4つとも毎日行うことをおすすめしたいのですが、まず**「今、不快な腰痛」をいち早く解消するために、自分が苦手なストレッチに絞って行っていただいても構いません。**

「ねたままストレッチ」でセルフ診断！

ねじるストレッチ

このポーズができない・やりにくい人は、身体の側面の筋肉（大胸筋・広背筋・肋間筋・腹斜筋・大殿筋・大腿筋膜張筋）が硬く、背骨をねじりにくい人です。

タオルストレッチ

このポーズができない・やりにくい人は、足の後面の筋肉（ハムストリングス・下腿三頭筋）や股関節が硬い人です。

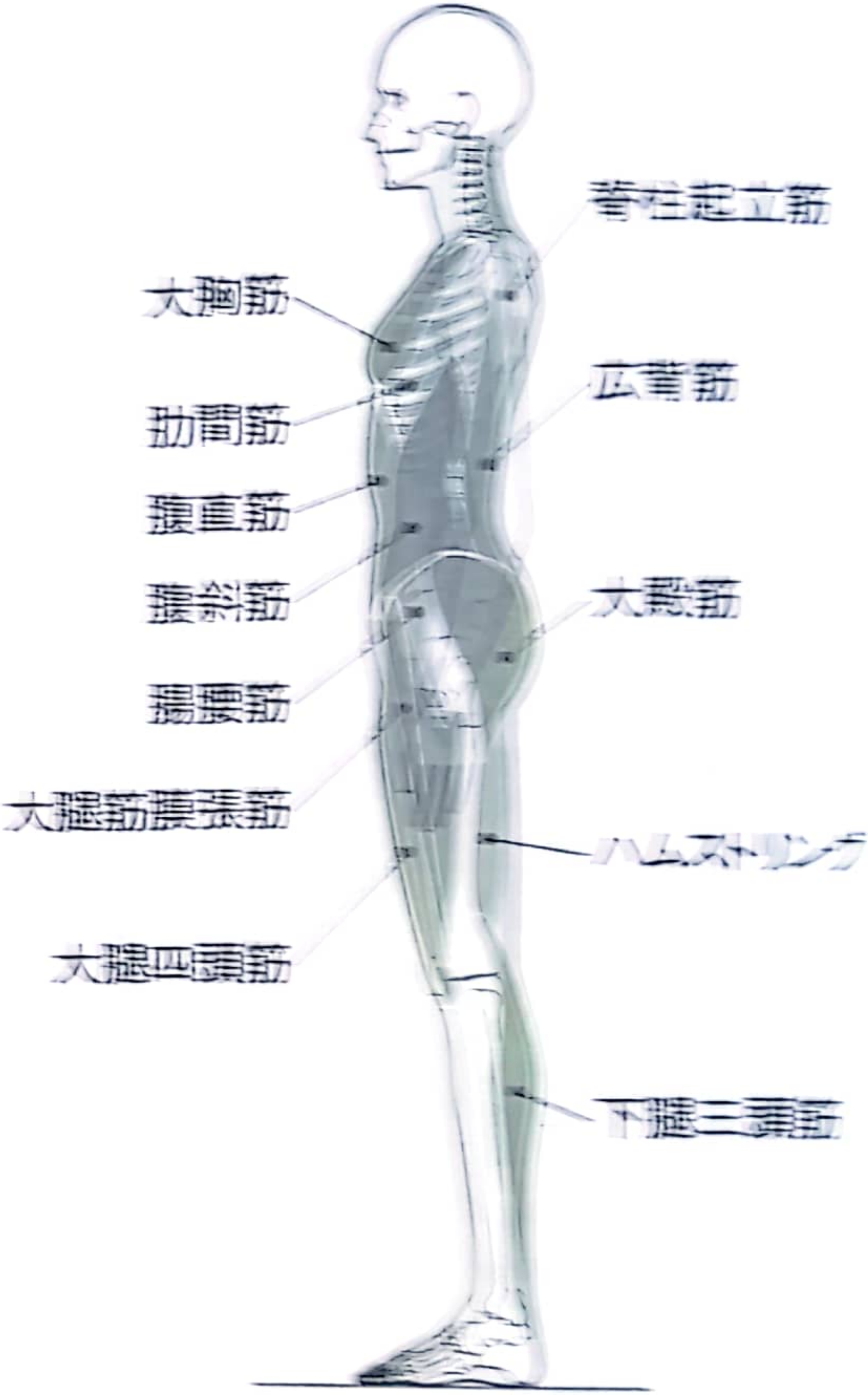
まげるストレッチ

このポーズができない・やりにくい人は、身体の後面の筋肉（大殿筋・脊柱起立筋）が硬く、腰椎を曲げにくくなっている人です。

まんがストレッチ

このポーズができない・やりにくい人は、身体の前面の筋肉（腹直筋・腸腰筋・大腿四頭筋）が硬く、腰椎を反らしにくくなっている人です。

CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

ストレッチは、まずは1日1回、1カ月毎日続けてみてください。入浴後から就寝前に行うのが特に効果的です。もし、毎日続けることがむずかしいようでしたら、週に2～3回でも構いません。無理をせず、「今日はここまでできた」「前回より少しラクにできた」と、徐々に段階を踏むことが大切です。

それぞれのストレッチには「目標」が設定されています。目標を達成できたら、あとは週1回行うだけでその効果を維持することができます。目標を達成するまでは可能な限り毎日頑張りましょう。もし、目標を3つ達成すれば、6日間はひとつだけの実施でいいのです。

また、日常の体のクセを正していくことも腰痛の回復や予防に重要ですので、あわせて行いましょう。腰痛の原因は人それぞれですから、第6章では「症状別」に原因と改善策をご説明していきます。

腰痛の原因を突き止める能力は、どんなに有能な医療者よりご自身のほうがすぐれていることを頭に入れて原因を探り、回復に向かうためのストレッチや動作を行いましょう。

CamScannerでスキャン

「重力」に抗わない安全・安心なストレッチ法

「寝たまま」だから自宅で誰にでもできる!

まずは、「ねたままストレッチ」の効用についてご説明します。
「ねたままストレッチ」という名称には、その名の通り**「寝たまま」**できるという意味があり、この「寝たまま」に、大きな利点があるのです。
理学療法の分野では、「寝たまま」の体勢を「従重力位（じゅうじゅうりょくい）」と呼んでいます。地球上で生活している私たちは、無意識のうちに重力を受けています。体を床に預けて横になれば重力に従うことになるので「従・重・力位」と呼ぶのです。

これに対して座った状態、立った状態は、重力に抗って体を上へ持ち上げている姿勢なので、これを**「抗重力位」**と呼びます。

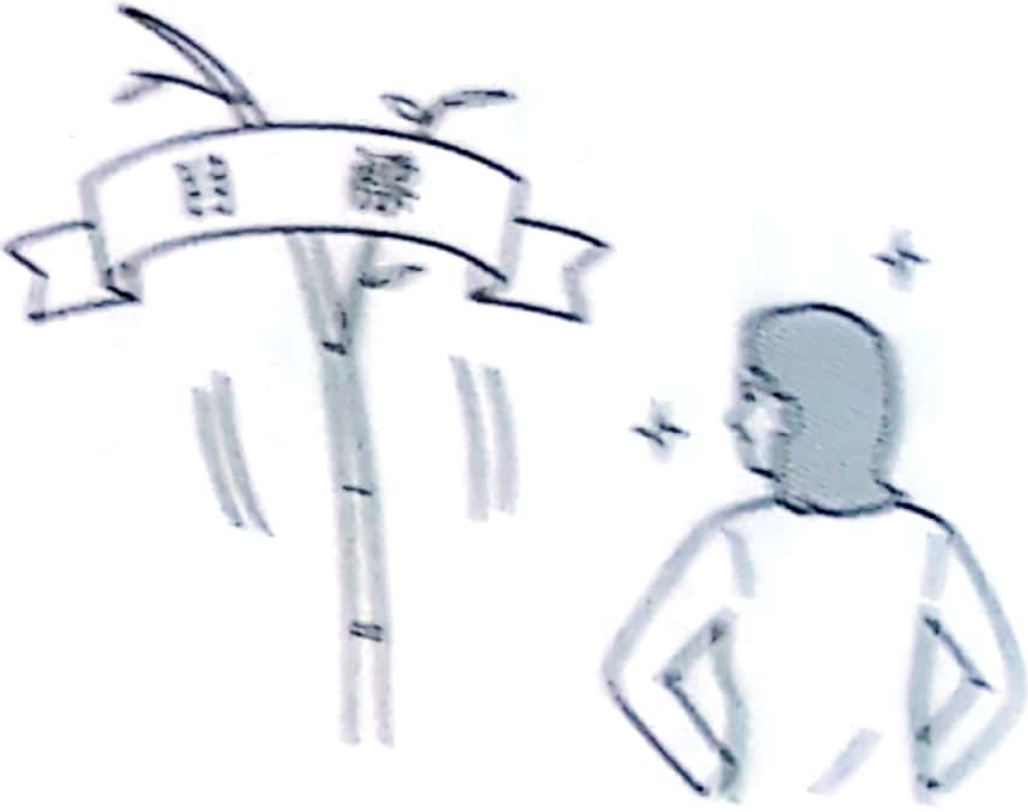
理学療法の世界、つまりリハビリテーションでは、患者さんに合わせて「従重力位」と「抗重力位」を使い分けます。

ストレッチの目的は、硬くなった筋肉を伸ばすことです。座位や立位は「抗重力位」になりますから、その姿勢をとっているだけで、腰の筋肉は収縮し続けています。ですから、座位や立位で行うストレッチもありますが、これでは縮んでいる筋肉を無理やり伸ばすことになります。効果が低いだけでなく、悪化させてしまう可能性もあるのです。

しかし、**寝た状態の「従重力位」では重力に抗っていない脱力した状態の筋肉を伸ばすことができます。**

「プロローグ」でも述べたように、効果と安全性を考慮して「寝たまま」行えるようにしました。

「ねたままストレッチ」では、「従重力位」が大切なキーワードなのです！



「物を拾う」という動作でも、体が硬い人は背中を伸ばしたまま拾わなければならず、体に大きな負担がかかってしまいます。

しかし、体が軟らかければ背中を丸めて物がとれるので、**腰椎の周りすべて（筋肉、靭帯、関節）に余分なストレスがかかりません**。

軟らかくなる体になれば、同じ動作をしても体が硬い人に比べて1回の負担が非常に少なくなるので、閾値に到達しにくくなるのです。

◎本当に美しい体とは、「背骨がカーブしている体」

首の下あたりから腰まで続くヒトの背骨は、本来はゆるやかなS字カーブを描いています。背中のあたりでは体の外側に向かって少し丸みを帯び、腰のあたりではおなか側に少し凹むような形で、私たちの専門用語では「生理的弯曲」といいます（67ページイラスト参照）。

この背骨のS字カーブが保たれている状態は、背骨の関節、靭帯、椎間板にもっとも負担の少ない姿勢となり、**「ニュートラルポジション」**と呼ばれます。

はじめて「ニュートラルポジション」という言葉を聞いた方は、戸惑われるかもし

れませんが、むずかしいことではありません。ニュートラルとは車のニュートラルギアと同じで、どこにも偏らない状態のこと。体に病気も痛みもない人が、姿勢よく自然に立った状態のことと思ってください。

もし、このS字カーブの配列にたったひとつでもズレが生じていたら、背骨の負担は増えてしまいます。つまり、**普通に座ったり立ったりしているだけで腰の負担は蓄積されるのです。**

実は、ほとんどの腰痛患者さんがこれに当てはまります。

◎理学療法士の確認方法

では、「ニュートラルポジション」が正しくとれているかを確認するにはどうすればいいのでしょうか――。

私たち理学療法士は**「基準線」**を使って評価しています。

具体的には、患者さんにまっすぐ立っていただき、耳から真下に向かって架空のラインを引きながらチェックをしています。その線が耳たぶから肩を通り、足の付け根の横の出っ張った骨に抜けて、膝のお皿の横にあるくぼみを通り、くるぶしの2セン

チ前まで一直線で結ぶことができると、医学的に見て「よい姿勢」と判断しています。

◎ニュートラルポジションの簡単な自己確認法

「ニュートラルポジション」を、ご自宅で簡単に確認できる方法をご紹介しましょう。
壁に背中をつけて判断していきます。

まずは、頭と背中、お尻、かかとを壁につけて、まっすぐに立ちます。このとき、あごを引いて頭の後ろ側が壁につくようにしてください。

後頭部、背中、お尻、かかとがすべて壁についていることを確認したら、片方の手のひらをお尻と背中の間に入れてみましょう。**手のひら1枚分がちょうど入れば、背骨がキレイにS字カーブを描いている証拠。これがニュートラルポジションです。**

もし、**手のひらを入れても隙間がある場合は反り腰となり、入りづらい場合はカーブのない平らな腰**ということです。

また、**頭、背中、お尻のいずれかが壁につかないのは、背骨のS字カーブが大きく崩れている証拠**です。

S字カーブが崩れる大きな要因は、背中の筋肉のこりやバランスの悪さなどが挙げ

られます。

「ねたままストレッチ」で背中全体、お尻から太ももの裏やふくらはぎなど広範囲にわたって丁寧にストレッチして、美しいS字カーブ（ニュートラルポジション）を復活させましょう。

「ねたままストレッチ」は、しなやかで強い背骨をつくり、「腰痛になりやすい体」を「腰痛になりにくい体」につくり替えることができるのです。

CamScannerでスキャン

「ね・た・ま・ま」と覚えてください

名前にも秘密があります！

「ねたままストレッチ」の名称には、次のような意味も含まれていることをぜひ知っておいてください。

ね　＝　ねじるストレッチ
た　＝　タオルを使うストレッチ
ま　＝　曲げるストレッチ
ま　＝　まんがや本を読んでいるようなストレッチ

CamScannerでスキャン

この4つが「寝たまま」でできるストレッチです。しかも、順番も「ね・た・ま・ま」で行えばより負担の少ないストレッチから段階的に進められますので、**腰痛を抱える方にとっても体への負担がさらに少なく安全に行えます。**

逆にいえば、4番目の「まんがストレッチ」から始めると、腰痛を悪化させてしまう危険性があるので、その点は十分気をつけながらお試しください。

「ねたままストレッチ」をした後に、お尻や足に「痛み」が出た場合は、無理せず様子を見てください。症状が数時間後も残っている場合は「やりすぎ」と判断し、ペースを見直しましょう。

また、肩やひじ、膝などに関節痛がある方は、無理のない範囲で行いましょう。人工関節や脊椎固定術などの手術歴のある方は、医師に相談してから行ってください。

「ねたままストレッチ」を繰り返し行うことが腰痛改善・予防への近道となりますが、日常の生活を振り返って、よくないクセを少しずつ治していくことも大切な治療となることも忘れないでくださいね。

それでは、お待たせしました!「ねたままストレッチ」を始めましょう!

CamScannerでスキャン

「ねたままストレッチ」

安全・効果的に行うための4つのルール

»1 1日1回。入浴後から就寝前が効果的。「ベッドに入って、ちょっとやってから寝る」のがおすすめ!

まずは1回10秒×3セットから開始。数日行って痛みが出なければ徐々に時間を延ばし、最終的には1回30秒×3セット。腰に痛みや張りを感じたときにもすぐ行うと改善スピードが上がります。

»2 左右交互に。休憩を挟みながら。呼吸は止めない

「ねじる」と「タオル」は左右交互に、「まげる」と「まんが」は1セット行うごとに10秒ほど間隔をあけましょう。深呼吸しながら全身を脱力して行ってください。

CamScannerでスキャン

≫3 反動や勢いはつけない。そのポーズをとったら重力に身を任せるだけ！

自分で無理に伸ばそうとしてはいけません。力を抜いて筋肉や関節が自然と伸びるのを感じてください。

≫4 お尻や足に痛みが出た場合はやりすぎ

ストレッチ後、背骨に少し痛みが出ても、しばらくして痛みが消失するのはOK。痛みが数時間も残る場合は「やりすぎ」。ペースの見直しを。ストレッチ後にお尻や足に痛みが出た場合は「完全にやりすぎ」。お尻や足に痛みが出る手前で止める。

CamScannerでスキャン

ねじるストレッチ

肩から膝までの体の側面の筋肉を軟らかくし、腰をねじる可動域を広げる

目標

肩と膝が床から離れずにこのポーズができること

1のポーズができたら2へ、2ができたら3へと、進むようにしましょう。できないまま次に進むと悪化リスクがあります。

1 仰向けになり、立てた両膝を倒す

立てた両膝をゆっくりと左側に倒す。両膝はできるだけ離れないようにする。

手は床につけたまま。
10秒キープ。

Point!

仰向けになり、膝を立てる時は、片膝ずつ立てる。同時に立てると腰が反って痛める可能性が。

CamScannerでスキャン

2 左手を右膝の上に添え、右腕はバンザイ

膝はやや上に引き寄せる。
10秒キープ。

Point!

無理にねじらない。脱力し、
腕や足の重みでストレッチ。

痛みなく目標達成
できたら3へ。

3 左足をまっすぐ伸ばす

力を抜いて深呼吸する。
10秒キープ。

Point!

脇から脇腹、お尻、太ももが
伸びるのを意識する。

仰向けの姿勢に戻り、反対側も同様に
左右交互に繰り返す。

CamScannerでスキャン

タオルストレッチ

太ももの裏やふくらはぎの筋肉を軟らかくし、股関節と膝、足首の可動域を広げる

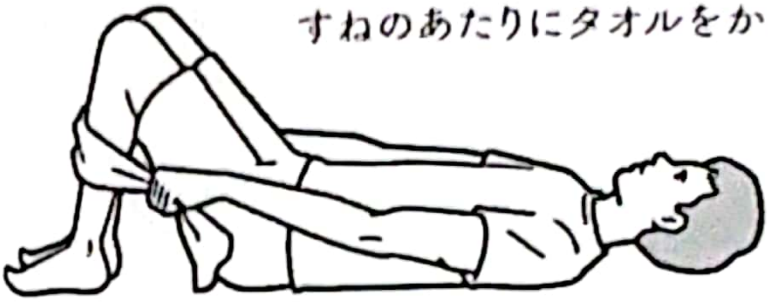
目標

膝がピーンと伸びた状態で足の裏が天井を向くこと

3のポーズができたら4へ進むようにしましょう。できないまま次に進むと悪化リスクがあります。

1 タオルを細長く持ち、すねにかける

仰向けの状態で両膝を立て、すねのあたりにタオルをかける。



2 左足を持ち上げ、つま先をタオルに引っかける

その後、タオルに引っかけた足の膝を伸ばしていく。

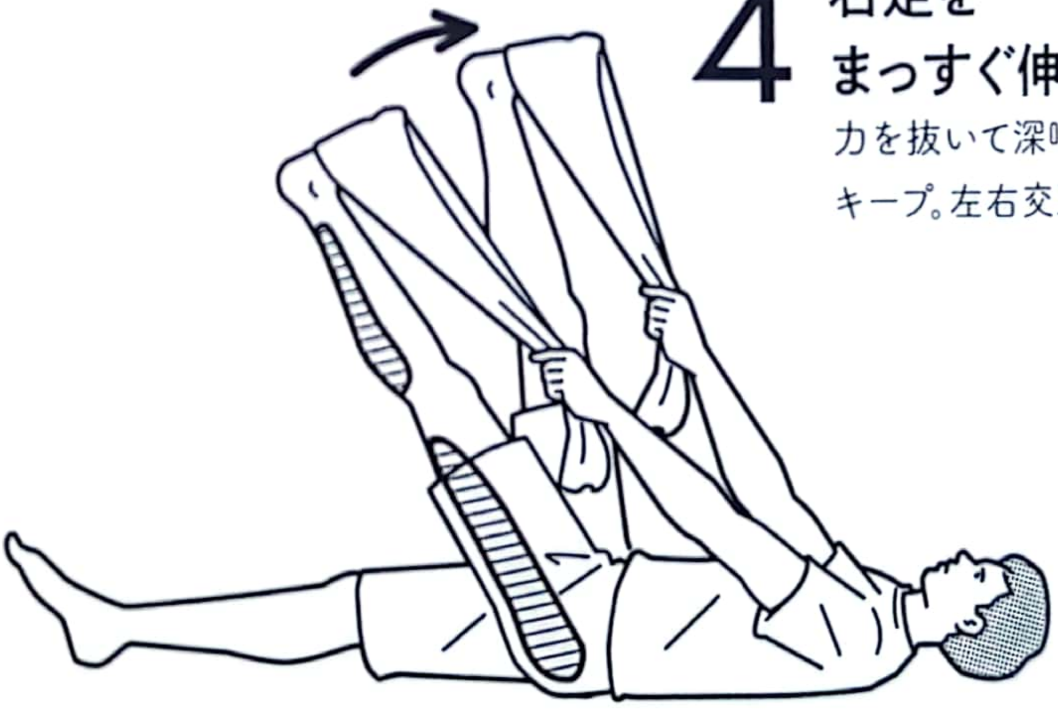
Point!

タオルは土踏まずではなく「つま先」に引っかける。

3 膝を伸ばした左足を天井に向けて引き上げる

腕の力で足を引き上げる。
無理をせず上がるところまででストップ。

右足の膝は立てたまま。10秒キープ。
反対側も同様に。左右交互3回繰り返す。
痛みなく目標を達成できたら4へ。



4 右足をまっすぐ伸ばす

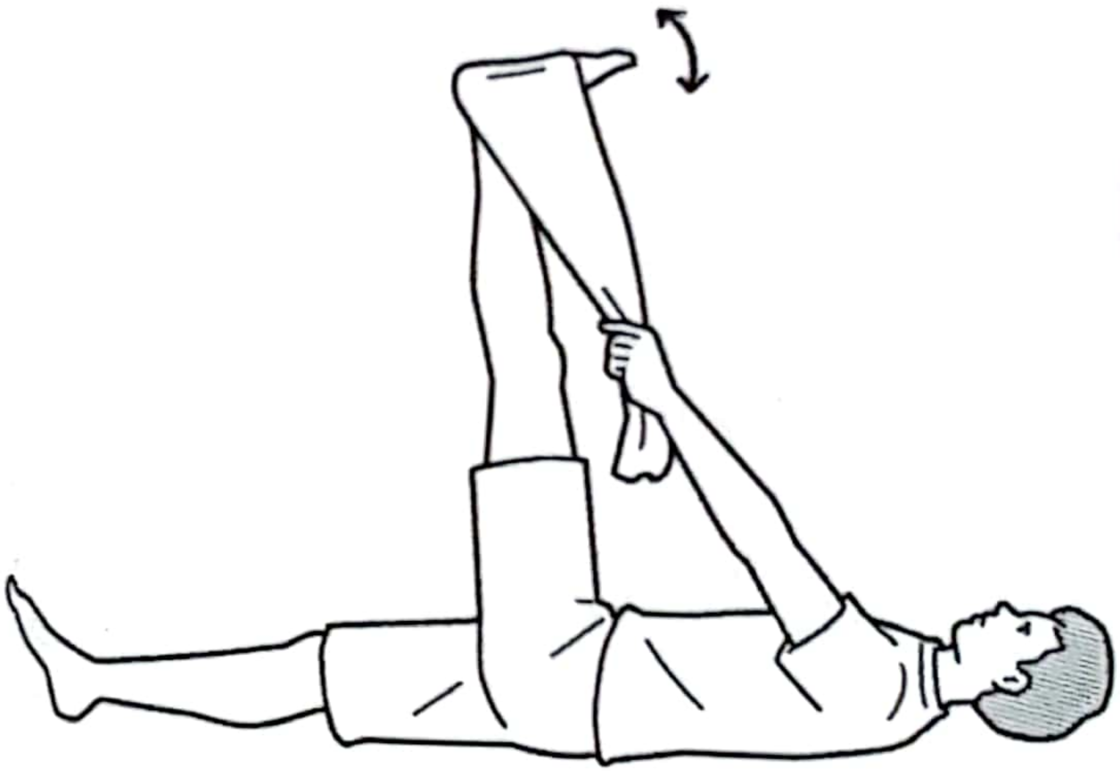
力を抜いて深呼吸する。10秒キープ。左右交互に繰り返す。

CamScannerでスキャン

余裕がある人は…

タオルをかかとにかけ、つま先を上下に動かす

膝がピーンと伸び足の裏が天井に向いたら十分な柔軟性がある証拠。つま先を上下することで坐骨神経もストレッチできる。



CamScannerでスキャン

まげるストレッチ

腰とお尻の筋肉を軟らかくし、腰椎を曲げる可動域を広げる

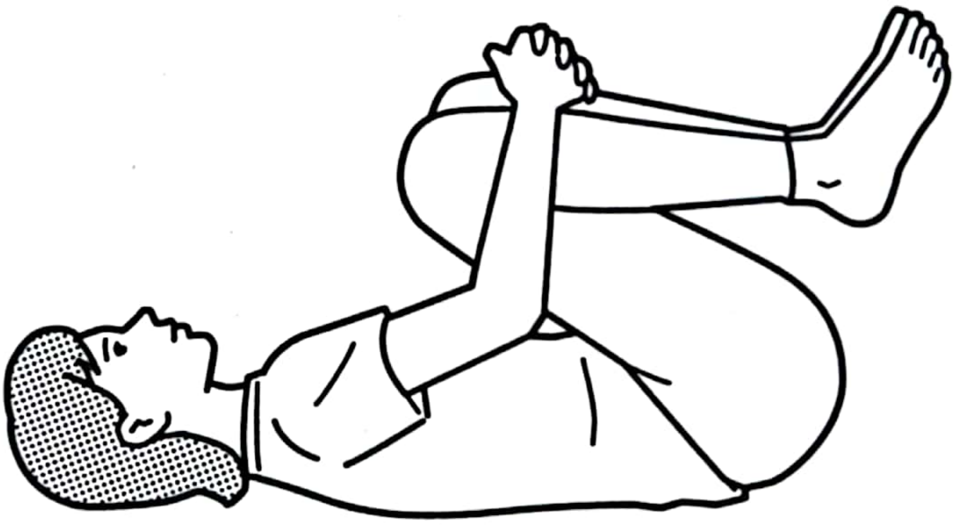
目標

足を軽く引き寄せて、太ももが胸につくこと

1 仰向けになり、両膝を抱える

頭を床につけたまま、両膝を抱える。
もし可能なら抱えている左右の手を組む。

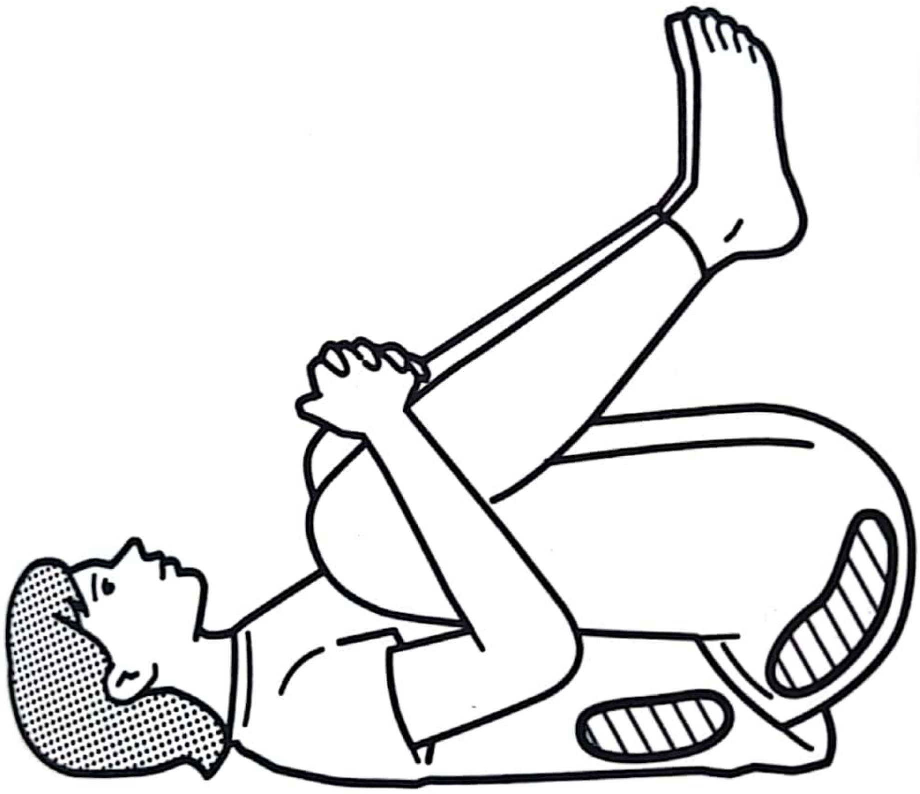
Point! 膝を立てる時、膝を抱える時は必ず片足ずつ。お尻から腰の筋肉が硬い人は頭が床から離れやすいので注意。



CamScannerでスキャン

2 頭を床につけたまま太ももを胸に引き寄せる

反動をつけず軽い力で太ももを胸に引き寄せ、深呼吸しながら10秒キープしたら仰向けに戻る。



Point! 腰やお尻の筋肉が伸びるのを意識する。

CamScannerでスキャン

余裕がある人は…

両足を交差して太ももを胸に引き寄せる

足は入れかえて左右交互に行う。お尻の奥にある梨状筋もストレッチすることができる。

股関節が痛い人は…

膝頭をくっつけなくても大丈夫。開脚して行う。

膝が痛い人は…

無理をせず、両手を太ももの裏に置く。

CamScannerでスキャン

まんがストレッチ

お腹と太ももの前の筋肉を軟らかくし、
腰椎を反らせる可動域を広げる

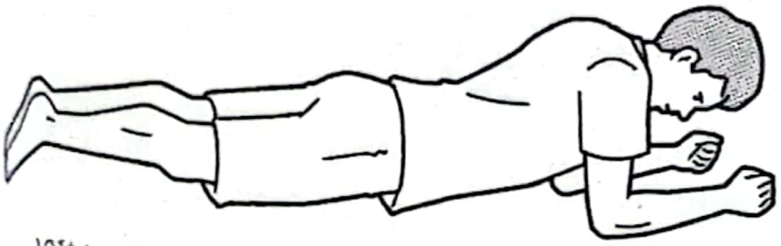
目標

痛みや硬さを感じずに
このポーズができること

1のポーズができたら2へと、進むようにしましょう。できないまま次に進むと悪化リスクがあります。

1 うつぶせになり、ひじを立てる

首、肩、腰、お尻の力を抜き、深呼吸。
ひじは肩の真下にくるように。



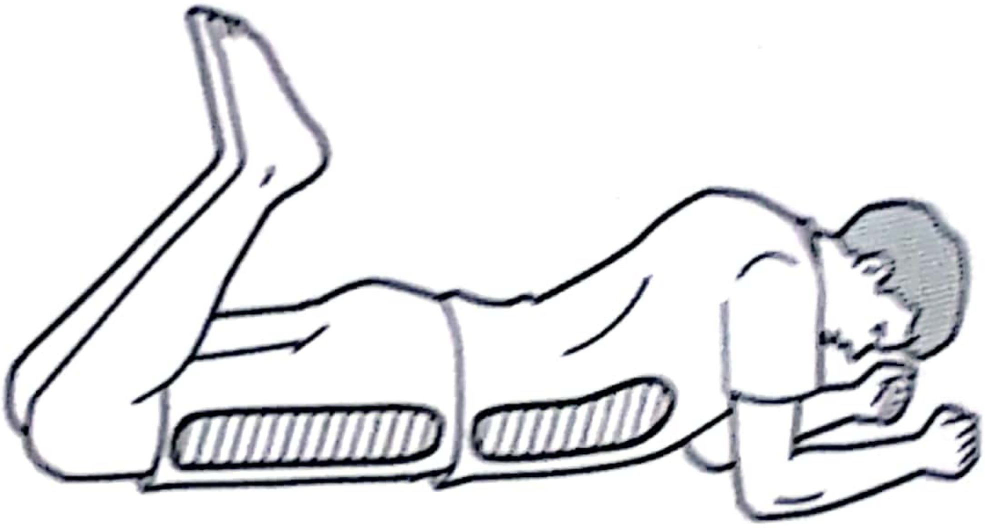
10秒キープしたらうつぶせに戻る。これを繰り返す。
目標達成できたら2へ。

Point! うつぶせでマンガを読むようなポーズに。

CamScannerでスキャン

2 ひじを立て、膝も曲げる

両膝を曲げ、深呼吸。
できればかかと同士はつける。
10秒キープ。



Point! 太ももの裏がつることもあるので無理はしない。
お腹と太ももの前が伸びるのを意識する。

終わったらうつぶせに戻る。これを繰り返す。

CamScannerでスキャン

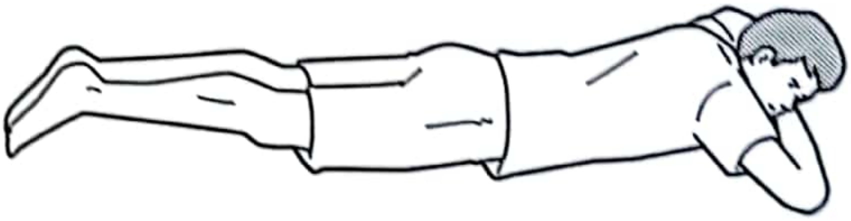
うつぶせができない人は…↓

1 仰向け→バンザイを繰り返す

床から頭が浮く人は枕などを使用。背骨が軟らかくなってきたら徐々に枕を低くし、頭が床につくのを目指す。

2 1ができるようになったら 仰向け→うつぶせを繰り返す

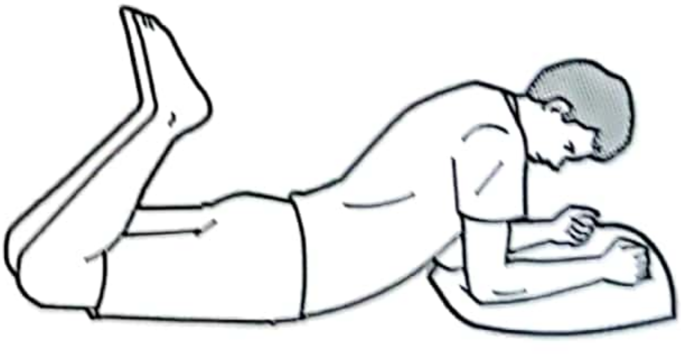
手を下に組みうつぶせになる。このポーズだと胸郭の厚さの分だけ腰がわずかに反る。10秒たったら仰向けに戻る。痛みなくできるようになったら、60ページの1に。



余裕がある人は…↓

クッションの上でひじ立てと膝曲げ

ひじの下に枕やクッションを入れて行う。高くした分、筋肉と関節の柔軟性がさらに向上する。



CamScannerでスキャン

第2章

そもそも、なぜ腰痛は起こるのか?

CamScannerでスキャン

知っておきたい「腰痛基礎知識」

腰はまさしく体の「要(かなめ)」

「腰に痛みが出るまでは、自分自身の体のことをまったく考えていませんでした。腰がどんな仕組みでどんな働きをするかなど、気にもせず長年酷使してきたのですね」

ある患者さんの言葉です。同じようなことをほかの患者さんからも聞きます。体に痛みや不調がないときには、自分の体のことなど考えもしないのが普通なのかもしれません。しかし、一度でも腰痛を経験した方、または痛みとはいえないまでも腰に張りや疲労を覚えたことがある方は、この機会に腰の構造や働きについて理解しておく

CamScannerでスキャン

といいかと思います。

まず、**私たちが「腰」と普段呼んでいる体の部位は、独立した場所ではありません。**

一般に「腰骨（腰椎）」といわれる部分は、背骨の一部です。

背骨は医学的に**「脊柱」**と呼ばれます。立っているときや歩くときにまっすぐ姿勢を保っていられるのは、脊柱のおかげです。脊柱は私たちにとって家における大黒柱のような存在、といってもいいかもしれません。大黒柱というと、1本の太い骨が背中に通っている姿をイメージされるかもしれませんが、脊柱は1本の骨ではなく、**「椎骨」**という短い骨が首からお尻にかけてつながって、脊柱を構成しているのです。

椎骨のうち、いちばん上にあるのが頭を支える**「頸椎」**で、7個あります。

その下に12個連なっているのが**「胸椎」**。心臓や肺がある胸の部分をカバーするためにたくさんあります。

胸椎の下にあるのが腰を支える「腰椎」で、数は5個。その下に椎骨が癒合してひとつの塊になった**「仙骨」**と**「尾骨」**が1個ずつあります。

頸椎から腰椎まで24個、仙骨と尾骨を加えると26個の椎骨が私たちの姿勢を保ち、上半身を支えてくれているのです。

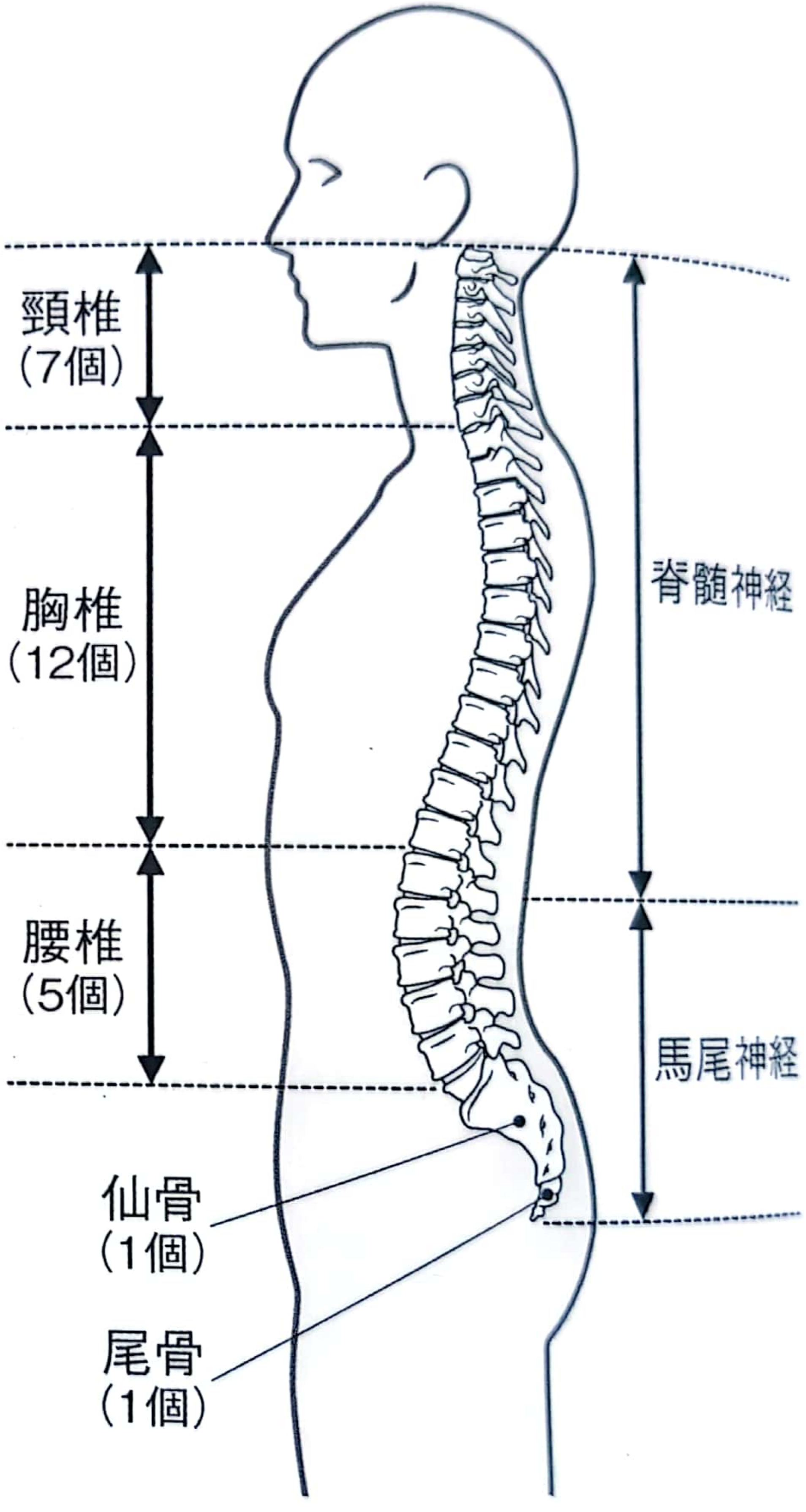
なかでも腰椎は体の中心部分にあり、**上半身の重さを下半身に伝えたり、上半身を前、後ろ、右、左と自在に動かしたりする役割**をしています。

また脊柱には、「**脊髄**」という運動機能などをつかさどる神経の束が集まっていますが、腰はこの神経の束や体内にある臓器を守る役目もしているのです。まさに腰は、体の「要」といえるでしょう。

「ウォーキングが椎間板の老化を防ぐ」意外な理由

椎骨と椎骨のあいだには、「**椎間板**」という円板形の軟骨がはさまっています。椎間板は「**線維輪**」という外側部分と内側にあるゼリー状の「**髄核**」で主に構成され、首から腰にかけてのクッション的な役割を担っているのです。

椎間板には血管が通っていないため、栄養補給は主成分である水分を通して行われます。具体的には**体を伸ばしたり曲げたりすることで椎間板に圧力がかかって水分が出入りし、栄養を供給したり、老廃物を除去したりしている**のです。**椎間板**だけでな



CamScannerでスキャン

く、関節も同じ仕組みで栄養分が供給されています。

歩いているときを想像してください。足が地面についたときに軽い衝撃があると思いますが、そのときに椎間板や関節からは水分が出ていきます。そして、足を上げたときに椎間板や関節に水分が入っていきます。

椎間板や関節の老化を防ぐために、ウォーキングなどの軽い運動が大事なのはこのためです。

ゴルフの「腰を回転させる」ってどういう状態？

スポーツをする方なら、運動における腰の大切さを意識したことがあると思います。

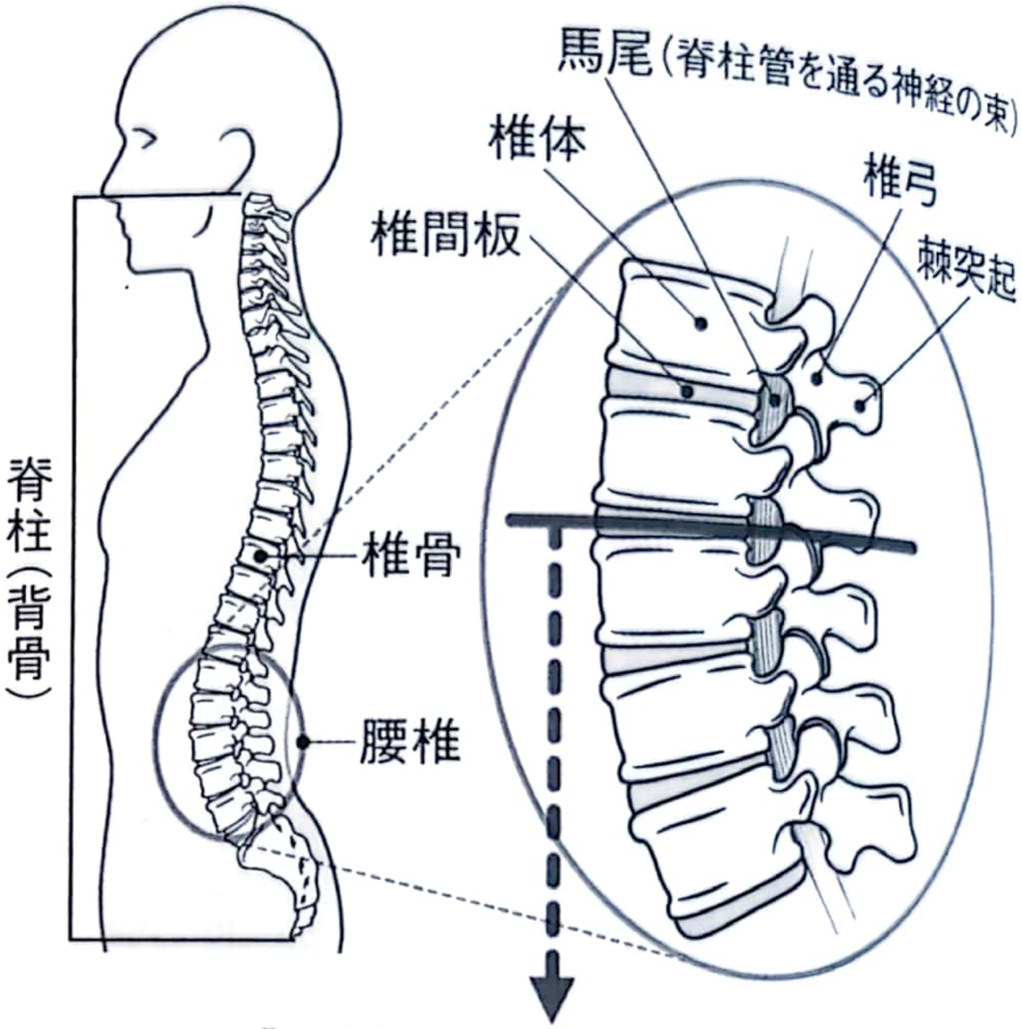
ゴルフやテニス、野球などのコーチから、こう言われたことがあるかもしれません。

「腰をもっとまわせ！」

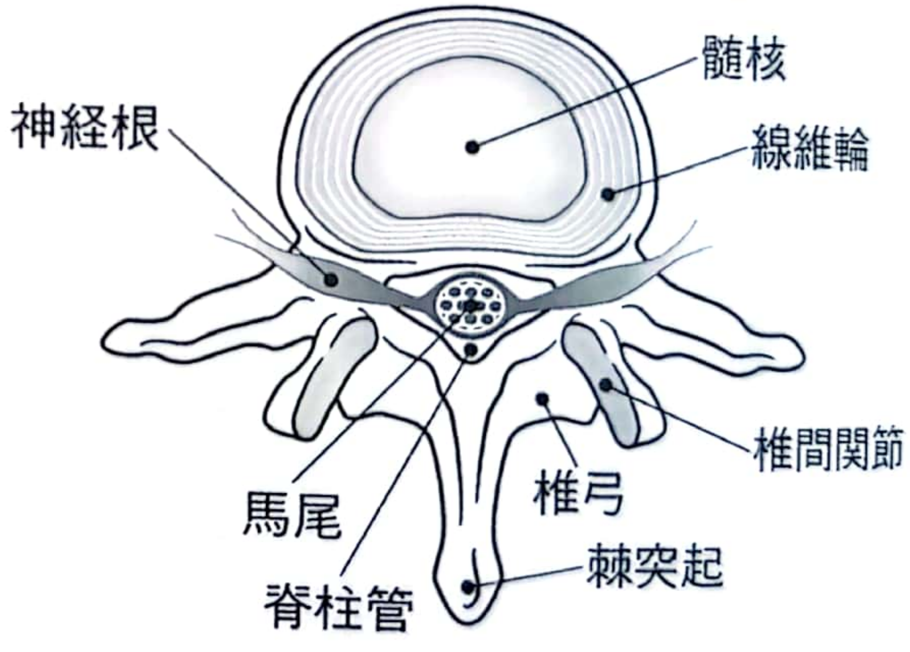
腰がよくまわることを褒められた人もいることでしょう。

しかし、腰骨（腰椎）をねじるときの最大可動域は、**たったの5度**にすぎません。

CamScannerでスキャン



【腰椎を上から見た断面】



CamScannerでスキャン

「腰がよくまわる」という表現は正確にいえば間違いで、**実際にまわっているのは股関節と胸椎**なのです。

腰骨がまわりにくいのには、れっきとした理由があります。

重い上半身を支え、下半身をどっしり安定させるためには、腰がまわりすぎては危険なのです。腰痛を改善するために腰をまわそうとしている方がいますが、腰を5度以上まわすことは体の構造上できません。

腰は硬くて当たり前なのです。

しかし、**腰骨の周囲まで硬くすることは絶対に避けてください。**脊柱はすべて複雑につながっており、たとえば腰骨の可動域が5度から4度に落ちたら、その1度分を周辺の組織で補わないといけなくなるからです。

腰骨周辺を常にほぐし、軟らかく保つことは腰を守るために重要なのです。腰周りが硬いと寝返りも打てません！

「ねたままストレッチ」がアプローチするのは、胸椎から腰椎、股関節とその周辺です。まんべんなく軟らかく保っていきましょう。

CamScannerでスキャン

なぜ、腰痛は「朝」に発生しやすいのか？

朝の椎間板は「破裂しやすい水風船」

腰痛には、発症しやすい時間帯があります。

厚生労働省のある報告で、腰痛患者さんにアンケート調査をした結果、40・5パーセントの人が、午前8時1分から午前11時までの時間帯に腰痛を発症していました。

そのなかでも午前9時1分から午前10時のあいだがもっとも多いピークタイムで、**腰痛は朝に発生しやすい**ことがわかりました。ちなみに、一週間でもっとも腰痛が起きやすいのは月曜日でした。

ではなぜ、腰痛は朝に発生しやすいのでしょうか。

結論を先にいえば、**朝は23個ある椎間板がすべてパンパンに膨らんだ状態になっていることが原因**と考えられます。

椎間板は水分を出入りさせることで栄養を補給していると先に説明しましたが、寝ているあいだはどうでしょう？　体を動かさずにじっと横になっているだけでも、水分は椎間板に入ってきますが、水を出すには圧力をかけることが必要です。横になっている時間は重力がかからないので、水分は出ていきません。つまり、**寝ているときは水分が入る一方なので、朝起きる頃には椎間板に水分がたくさん溜まり、パンパンに膨らんでいる**のです。

水風船を思い浮かべていただくといいかもしれません。水を目いっぱい入れるとゆとりがなくなり、少し力を加えただけでも破れ、水が外へ飛び散ってしまいます。

大福にたとえて考えることもできます。朝はあんこが詰まりすぎて、今にも皮が弾けそうになっている状態です。このとき無理な運動をするのは大福をぎゅっと強くつかむようなものです。なかからあんこが飛びだしてしまいます。

これが椎間板ヘルニアの正体です。

朝と夜では身長が2センチも違う⁉

このように、朝は椎間板が損傷しやすい状態になっているため、前かがみのような腰に負担がかかる動きをすると腰痛が発生しやすいといえます。**「朝起きぬけに運動してはいけない」**理由はこれです。

ただし、大事にしすぎてまったく動かないでいると、腰痛はなかなか解消しません。少し痛みがあるときでも**無理をしない程度に動くほうが水分の出入りが促されますから、栄養の補給や老廃物の除去が進み、回復も早まる**のです。

ところで、朝と夜では身長が2センチ前後異なることをご存じでしょうか？　1日のなかでいちばん身長が伸びているのは朝。これも実は、椎間板が水分をたっぷり含んで膨らんでいるからなのです。寝床から起きて活動を始めると圧力がかかるため、漬物石を載せられた白菜のように椎間板からじわじわと水分が出て、身長がほんの少しずつ縮まっていくのです。

椎間板は年齢とともに厚みが減っていきますから、年を重ねた人は朝と夜の身長差が少なくなっていきますが、それでも朝のほうが高く、時間がたつにつれて縮んでいきます。

朝に腰痛を覚える患者さんから、「起きてから2~3時間たつとラクになる」との声をよく聞きます。2~3時間活動するうち、パンパンの椎間板から、水分がある程度抜けて、ほどよく軟らかい椎間板になるため、多少の力がかかっても損傷しなくなるのでしょう。

CamScannerでスキャン

「心の不調」と「腰痛」の関係

精神的ストレスが腰痛の原因って本当?

ここ数年来、精神的ストレスと腰痛の関連性が話題によくのぼっています。**「精神的ストレスが腰痛の原因」**とか、**「ストレスがあると腰痛の治りが遅い」**などといわれています。そういった関連があることは事実です。

しかし、ストレスを抱えた方が必ずしも腰痛になるわけではありませんし、ストレスそのものが腰痛の原因になるとも、私は思っていません。

たしかに、腰痛患者さんで同時にメンタル面に不安を抱えている方は、腰痛の改善

が遅れる傾向があります。しかし、メンタル面が腰痛の根源であるかというと、直接は関係がないのではないか、と私は考えています。

たとえば悩みや不安があり、気分が落ち込んでいる方は積極的に何かをしようとは思えず、日常における活動量そのものがかなり少なくなることでしょう。その、「動かない」ということのほうが、腰痛の根本原因だと思うのです。

また、**過度なストレスを抱えると、閾値が下がるため、痛みが生じやすい状況となります。**これは事実です。ですが、それは今までよりも痛みを感じやすくなっただけです。ただ単に**過敏になっているだけ**なので心配はいりません。そもそも正しく体を動かし、腰に負担をかけなければ、腰痛は出現しないはずです。

私たちの研究で、慢性の腰痛患者さんたちに対し、精神面へのアプローチはせずにストレッチと日常生活の注意点をお伝えして1カ月間取り組んでいただいたことがありました。その結果、**腰痛だけでなくメンタル面の改善も認められた**のです。

つまり、痛みの根源は筋肉や関節などにあり、痛みが改善したから精神面も改善し

たと考えられます。

痛みが長く続けば、気分が落ち込むのは当然です。不安にもなります。私もそうでした。ですが**「私の腰痛が治らないのは精神面が弱いからだ」**とか、**「原因不明といわれて、もう治らないのではないか」**などと思う必要はまったくありません。

必ず原因はあるのです。それをまだ見つけられていないだけです。そして、あなたの腰痛もきっと改善します。大丈夫です。

85パーセントの腰痛は「原因不明」

「特異的腰痛」と「非特異的腰痛」

腰や腰周辺の痛みを私たちは普段「腰痛」といっていますが、腰痛とは正式な病名ではなく、その症状のことを意味します。そして、その症状は人によって千差万別。これまでお話しした通り、医療機関で原因が特定できる腰痛は全体のほんの15パーセントです。

医療機関では、医師による診察やCTスキャン、MRIといった医療機器で画像を撮影して腰痛の原因を探っていきます。こうした方法で原因が突き止められる腰痛は

「特異的腰痛」と呼ばれます。一方、医療機関でも原因がわからない85パーセントの腰痛の総称は**「非特異的腰痛」**でしたね。

では腰痛をこの2種類に大別して、詳しくご説明しましょう。

「特異的腰痛」の種類と原因

原因が突き止められる「特異的腰痛」のなかでも数が多いのは**〈腰椎椎間板ヘルニア〉**と**〈腰部脊柱管狭窄症〉**の2つで、それぞれ特異的腰痛の4〜5パーセントを占めています。続いて多いのは**〈腰椎圧迫骨折（ようついあっぱくこっせつ）〉**です。

腰椎圧迫骨折は尻もちをつくなど腰を強く打ったときにも発生しますが、加齢によって骨粗鬆症（こつそしょうしょう）が起こると気づかないうちに骨折していることがあります。

また、腰ではない部分の病気から、「特異的腰痛」が起きることもあります。たとえば**内臓の疾患やがんの骨転移などによる腰の痛み**です。

ここでは特異的腰痛を代表する〈腰椎椎間板ヘルニア〉と〈腰部脊柱管狭窄症〉に

ついて、簡単にご説明します。

"大福のあんこ"が飛び出して痛む「腰椎椎間板ヘルニア」

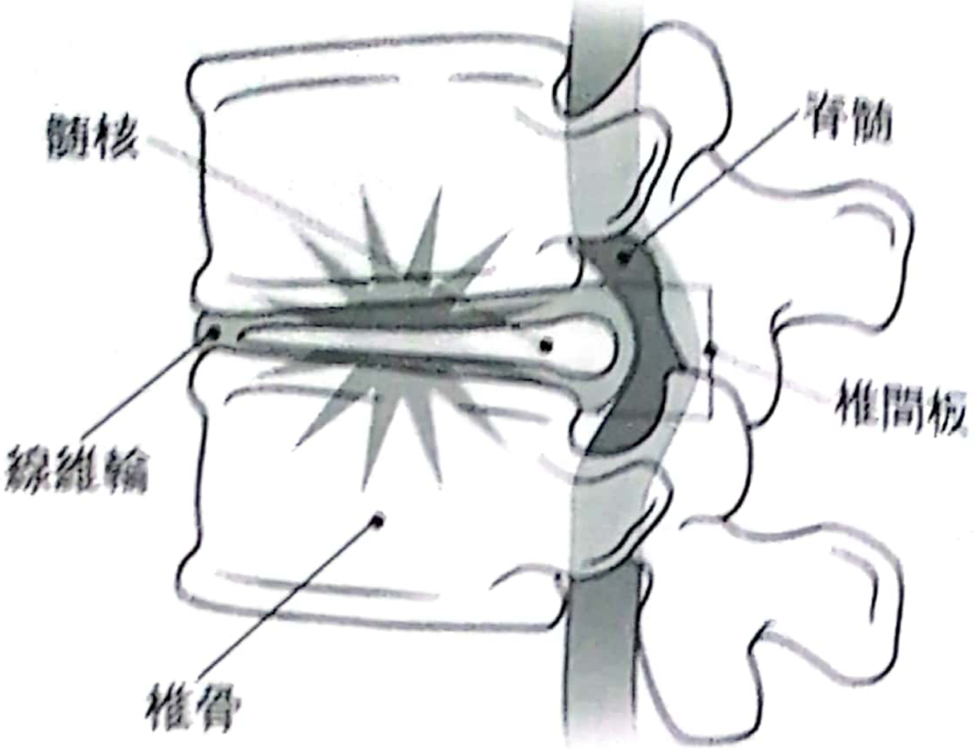
腰椎椎間板ヘルニアは、椎間板の内側にある「髄核」が後ろにズレたり、飛び出したりすることで神経を圧迫し、かつ炎症を引き起こして腰や足に痛みが生じる病気です。線維輪を水風船や大福、髄核を水やあんこにたとえてご説明しましたね。

比較的若い人に多く発症します。

椎間板ヘルニア発症のメカニズムは、むずかしいものではありません。

たとえば、背中を丸めてラクな姿勢ばかりを続けていると、常に靭帯と関節で体を支えていることになり、椎体の前（お腹側）がつぶれた状態になって、椎間板のなかに含まれる髄核はつぶれていない後ろ（背中側）に移動していきます。

ふたたび大福にたとえれば、大福の片側をじわじわ押していくと、あんこは反対側



にズレていき、最後には皮が破れて飛び出るわけです。あんこ、いや髄核がズレただけで外へ出ていないうちなら、運動で矯正していくことで大半は治ります。しかし、髄核が外へ飛び出してしまった場合は、元には戻りません。減った分の髄核もほとんど補充されないままです。

では、どうしたら治るのでしょう。

ひと昔前までは、手術がよく行われていましたが、現在では麻痺がある場合など一部の危険なヘルニアを除いて、**「手術はしない」**のが標準治療になっています。

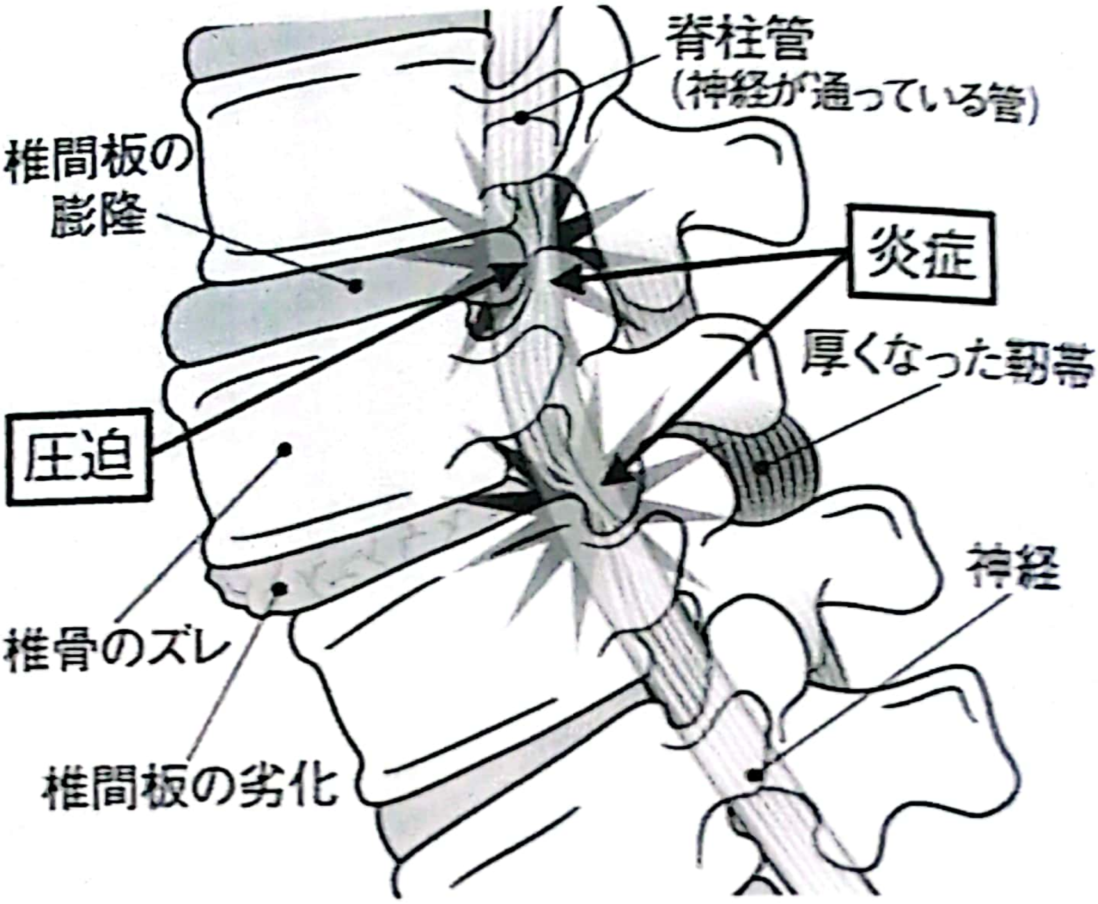
なぜなら**腰椎椎間板ヘルニアの9割は自然に治る**と認識されるようになったからです。

ん？　なぜでしょう？　飛び出た髄核は神経を圧迫し続けるはずですよね。

実は、椎間板からはみ出てしまった髄核は、**マクロファージが食べてくれる**のです。

マクロファージとはアメーバ状の白血球の一種で、体内に侵入したウイルスや細菌を外敵とみなし、退治してくれる免疫細胞です。本来、髄核は外敵ではありませんが、椎間板のなかには血液が通っていないため、そこからはみ出た髄核をマクロファージが「異物」と判断するというわけです。

腰椎椎間板ヘルニアのほとんどは特に治療をしなくても自然治癒しますが、**その根源となっている体の硬さや悪い姿勢、悪い動作を改めないと同じ症状が繰り返される**ことを覚えておいてください。



歩行中に足にしびれ
「腰部脊柱管狭窄症」

「脊柱管」とは、背骨（脊柱）のなかの神経を通すためのトンネルです。細かく見ると脊柱を構成している26個の椎骨はお腹側の椎体と背中側の椎弓で構成されていますが、脊柱管はそのあいだに存在しています。

その脊柱管が、椎間板や関節の変形、靭帯が厚くなってしまうことで狭くなると、神経を圧迫し、腰部脊柱管狭窄症となるのです。

この病気の象徴的な症状を**「間欠跛**

CamScannerでスキャン

行」といいます。

歩いているうちに足がしびれたり、痛みや重さで歩行を続けられなくなったりしますが、少し休むとまた歩けるようになるのが特徴です。

腰部脊柱管狭窄症も以前はよく手術が行われていましたが、この手術も前ほどは行われなくなりました。**軽度から中程度の症状であれば、半分から3分の1の人は自然に治る**ことがわかってきたからです。

症状の程度や運動可否の判断は、整形外科医の診断が必要ですが、運動が許可された場合はあまり心配しすぎず、前向きに自力で治すことを心がけてください。

「腰痛以外の病気」が潜んでいるサインとは

こんなときは「危険な腰痛」の可能性アリ

ここまで「腰痛は自分で治せる」ことを強調してきましたが、なかには**危険な腰痛**もあります。

日本整形外科学会と日本腰痛学会が監修している「腰痛診療ガイドライン」に示されている項目です。腰痛の他に次のような症状に思い当たったら、まず整形外科を受診してください。

CamScannerでスキャン

- 年齢が20歳以下、または55歳以上である
- 時間や活動の内容に関係なく常に痛む（夜寝ていても安静にしていても痛む）
- 胸のあたりも痛む
- がんがある
- かつてステロイド剤による治療を受けた
- HIVに感染している
- 栄養がかなり不足している
- 体重が極端に減少した
- 麻痺など神経症状が広範囲にある（足に痛みやしびれがある、つま先が上がらない、尿が出にくいなど）
- 脊柱が変形している（脊柱側弯症など）
- 発熱がある

これらはあくまでガイドラインです。「いつもの痛みと違う」「自己判断だけではどうにもならない」など、気になることが出てきたら、ぜひ整形外科医にご相談ください。

手術しても痛みが取れないことがある

「画像診断」と「痛み」の関係

腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症は画像検査で病気を確認できますが、注意していただきたいのは**「腰の痛みが必ずしもその病気から発生しているとは限らない」**ということです。

たとえば、CTやMRIの画像を見て「椎間板ヘルニアですね」と告げられたら、その病気があることはほぼ100パーセント確実だといえます。

しかし、さらに画像を見ながら「この部分の椎間板が飛び出していますね」「ここ

が狭窄していますねぇ」といわれたとしても、それが腰痛の原因かどうかはわかりません。

驚かれるかもしれませんが、**実は画像所見と腰痛には関係がない**からです。

現に「痛みの根源」とされた腰部脊柱管狭窄症の手術を受け、その病気自体は完全に治ったとしても腰痛は一向に治まらない、という患者さんもおられます。逆に髄核が飛び出るほどの腰椎椎間板ヘルニアが発見されても、ご本人は痛くもかゆくもない、というケースもめずらしくないのです。

X線、CT、MRIの画像をとってはいけない!?

ヨーロッパの腰痛診療ガイドラインでは、「X線、CT、MRIの画像をとってはいけない」という指針が示されています。

日本のガイドラインでも**「画像検査を全例に行うことは必ずしも必要ない」**とされています。

26ページでご紹介した症状がないということが前提となりますが、**日常生活にさほど支障のない腰痛の場合は、むやみに画像検査を受ける必要はない、不安にさせるだけ**、という指針に私も共感しています。

椎間板は20歳を過ぎると誰でも変形が生じます。腰痛のない健康な20〜39歳で35パーセント、40〜59歳では59パーセント、60歳以上では93パーセントの人に「変性」が見られるというデータもあります。

医療機関で「椎間板の変性」、あるいは「椎間板の老化」「椎間板の減少」と指摘されても、**あまり気にしすぎないことがいちばんです。**

「よい姿勢は筋肉」「悪い姿勢は靭帯(じんたい)」にストレス！

「原因が特定できない原因」は？

「非特異的腰痛」という名前には、重病のような響きがありますが、ただ単に、**原因が特定できない腰痛のことです。**原因が特定できない原因（ややこしいですね）は、脊柱の複雑な構造にあります。

65ページで述べたように、脊柱は26個の椎骨、椎間関節、椎間板、靭帯といった多くの組織で構成された複雑な仕組みです。

体を支え、動かすための大事な組織なので、たとえば26個の椎骨のうち、どこか一

CamScannerでスキャン

箇所に不具合が生じたとしても、残りの23個でその働きをカバーしてくれます。このシステム自体は素晴らしいことですが、逆に**少々不具合があっても痛まず円滑に動くので、不具合に気づきにくい面もある**のです。

たったひとつしかない膝関節や股関節に不具合が出ると膝が伸びない、痛みが生じるなどすぐに異変に気づけます。ですが、**腰の不具合は気づきにくく、また気づいたときにはすでに多くの不具合が生じており、原因を特定しにくい**というわけです。

ところで、背中の部分にある胸椎は腰椎よりも数が多いのに、胸椎が痛むという経験をされた方はほとんどいないと思います。なぜかといえば、12個の胸椎には肋骨が一本一本つながっており頑丈なため、不具合も痛みも生じにくい構造になっているからです。これは大事な心臓や肺を守るためには当然といえます。

腰の周りには筋肉や靭帯といった軟らかい形状のものしかありません。

にもかかわらず、それぞれが手を取り合い、重い上半身を支えているのですから、「腰」は実にパワフルな働き者なのです。痛みが出るのも無理はない、とまで思えてきませんか。

腰に痛みが出たとき、腰の内部ではどんなことが起きているのでしょう。そのメカ

ニズムはおおよそわかっています。**腰の痛みが発生する箇所は、筋肉、靭帯、関節、椎間板のいずれかだと**考えられますので、そこで何が起きているか、順番に見ていきましょう。いってみれば、これが**「非特異的腰痛」の、原因の原因**です。

筋肉で起きていること＝血流低下

筋肉の痛みは、**血流が低下すること**で発生します。筋肉のなかには毛細血管があり、酸素と栄養分を届けています。ところが筋肉を使いすぎると筋肉自体がギュッと収縮し、なかの毛細血管がつぶれてしまいます。こうなると**血流が途絶え、栄養が届かないため、痛みの物質が出てくる**のです。たとえば、背すじをピンと伸ばしたいわゆる「よい姿勢」は筋肉で体を支えています。これを長く続けると筋肉の血液が悪くなり痛みの原因になりうるのです。

筋肉の痛みは酷使しないことで避けられますが、**使わなすぎても痛みの原因物質が出てきてしまう**のです。

また、筋肉の痛みは部位が特定しづらく、「どこが痛みますか？」と聞かれたとき、「だいたいこの辺です」としか答えられません。逆にいうと、**指1本で痛い箇所を説明できないものは、筋肉の痛みである可能性が高い**と考えてください。

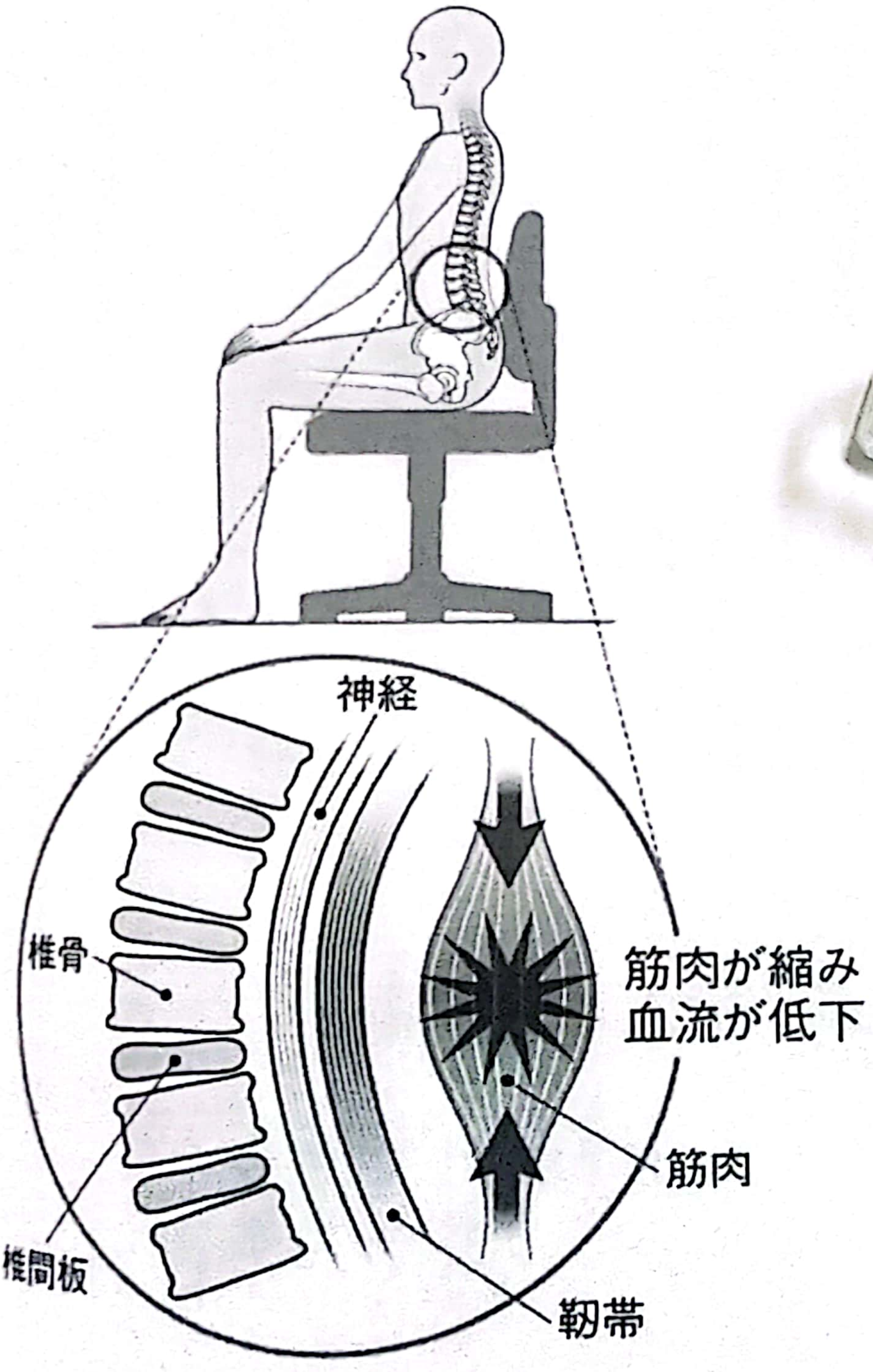
靭帯で起きていること＝クリープ（伸びる）現象

悪い姿勢のときは、筋肉ではなく靭帯と関節で体を支えています。これを長く続けると、靭帯にゆるみが生じてしまいます。これを**「クリープ現象」**といい、痛みの原因になりうるのです。

長年患者さんと接してきた私の経験からいえることは、靭帯が伸びること自体では痛みは生じません。けれど、**靭帯が伸びる（ゆるむ）と関節にズレが生じるため、そのズレた状態で腰を動かそうとしたときに痛みが出現する**ということです。

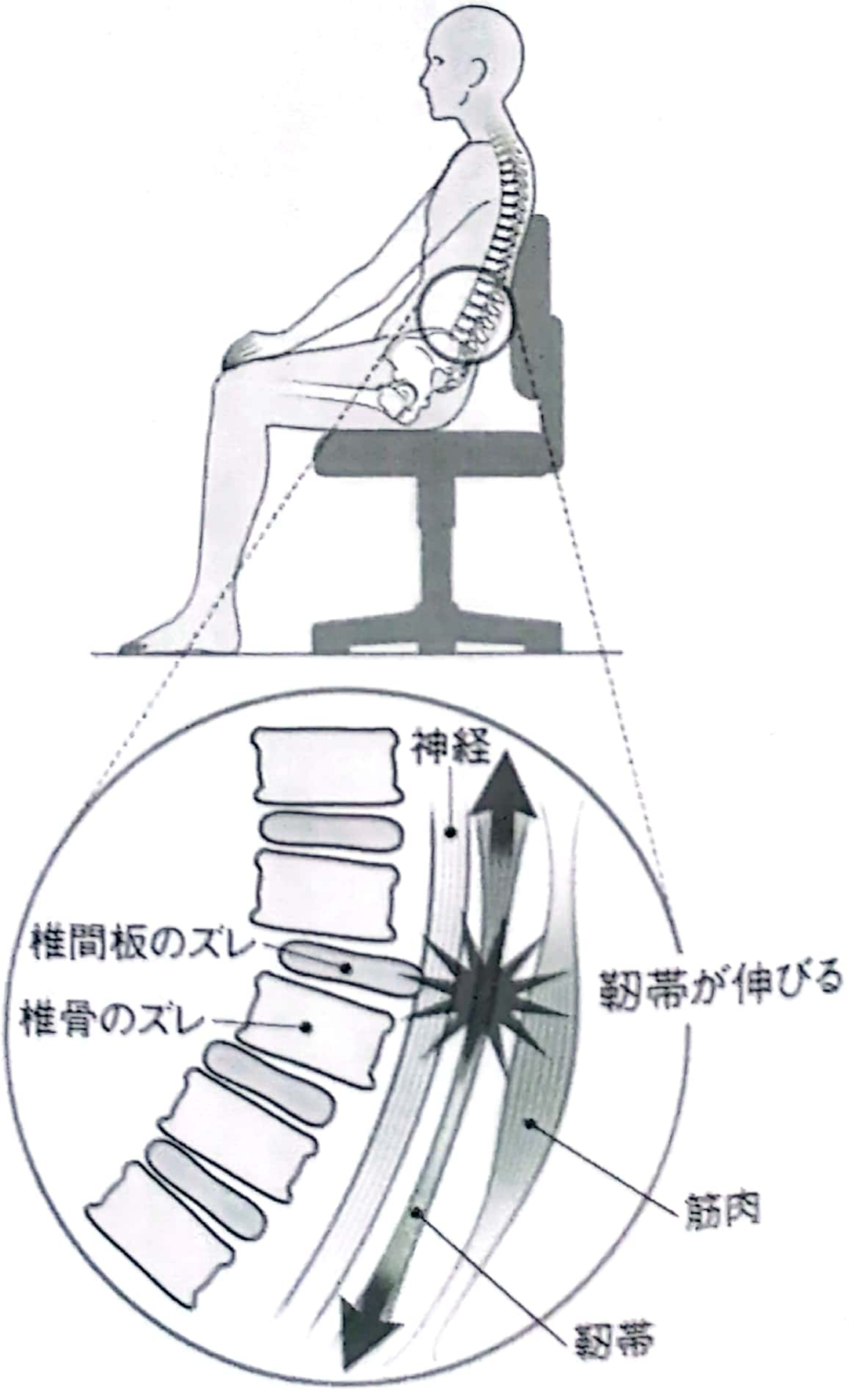
たとえば、しゃがんで草むしりなどを長時間した後に、立ち上がろうとした瞬間に生じる痛みがこれだと考えられます。

よい姿勢（腰椎前弯）で生じる痛みの原因



CamScannerでスキャン

悪い姿勢（腰椎後弯）で生じる痛みの原因



CamScannerでスキャン

関節で起きていること＝関節のズレ

このように靭帯が伸びると関節ではズレが起こり、痛みを引き起こします。

痛みの感じ方は筋肉、靭帯、関節とも区別はむずかしいかもしれませんが、関節の痛みは「どこが痛いですか？」と聞かれたとき、ピンポイントで示せるのが特徴です。

椎間板で起きていること＝髄核のズレ

前述したように、椎間板の痛みは髄核のズレで起こります。80ページを参考になさってください。

CamScannerでスキャン

魔女の一撃「ぎっくり腰」と「慢性腰痛」

ぎっくり腰の正式名称は？

「ぎっくり腰」といえば、大人のほとんどがその症状を思い浮かべることができると思います。この言葉を聞いただけで、腰にギクッ、ピリッと痛みが走る感覚がよみがえる方も少なくないことでしょう。では、「ぎっくり腰」とはどんな病気で、正式な病名はなんでしょうか。

ぎっくり腰とは、**椎間板など腰周囲の組織の一部が損傷を受けて急激に起こる痛みの総称**で、医療の現場では**〈急性腰痛症〉〈腰椎捻挫(ようついねんざ)〉**、あるいは**〈腰部挫傷(ようぶざしょう)〉**ともい

われます。突然激しい痛みに襲われるケースも多いので、ドイツでは**「魔女の一撃」**とも呼ばれています。

ぎっくり腰が急性の腰痛なら慢性の腰痛もあります。

次はその急性、慢性の定義についてご説明します。

急性腰痛と慢性腰痛の〝分岐点〟

急性腰痛とは、４～６週間以内で治る腰痛とされています。幅があるのは、まだ世界基準では明確に決められていないからです。

１９８０年代後半のデータに、「急性腰痛患者の86パーセントは2週間以内に自然治癒した」という報告があります。

90年代には「非特異的腰痛症の急性腰痛患者のうち、約60パーセントが3カ月以内に改善するが、そのうち60パーセントが数年以内に再発し、再発者のうち25パーセントは慢性腰痛に移行する」という報告

CamScannerでスキャン

2012年には、「急性腰痛は最初の6週間以内に大幅に改善し、患者全体の40〜90パーセントが完全に回復する」という報告がなされています。

いずれも別の施設での研究データですから多少のバラつきはありますが、私の経験からいわせていただければ、**急性腰痛の患者さんのほとんどが4〜6週間以内に治っています**ので、あまり気にする必要はありません。

一方、**慢性腰痛とは3カ月以上長引く腰痛**である、と世界基準で定められています。3カ月も痛みが持続すると思うと憂うつですが、これも原因を見つけられれば、自分で改善していくことが可能です。

急性腰痛、慢性腰痛、どちらにもいえる大事なポイントは**「安静にしない」**ということです。

「腰痛になったらなるべく安静にしていないと治りが悪くなる」と思い込んでおられる方が多いのですが、これはひと昔前の常識です。

医療の世界では、「絶対！」と信じられていた治療法が実はよくなかった、という逆転劇がときどき起こります。腰痛の「安静にする」もそのひとつですから、すみや

かにこれを忘れ、**「腰痛になってもできるだけ普通に生活すること」**と認識を改めておきましょう。

近年では4日以上の長すぎる安静は回復を遅らせると考えられています。発症から2~3日後に痛みのピークがやわらいだあとに適度に動くほうが、早く回復するとされます。

フィンランドで行われた急性腰痛治療の研究でも、もっとも早く回復したグループは**「無理がない程度に日常生活を送った人たち」**でした。反対に、もっとも回復が遅れたグループは「安静にしていた人たち」です。

これは急性腰痛のみの研究結果ですが、私の経験から慢性腰痛に関しても同じことがいえると考えられます。

CamScannerでスキャン

腰痛の「3大引き金」

動かなすぎ・使いすぎ・体が硬すぎ

腰痛の原因について見たあとは、腰痛の「引き金」という角度から見てみましょう。
大きく3つにわけられます。
「動かなすぎ」「使いすぎ」「体が硬すぎ」の3つです。

◎長時間同じ姿勢はNG！「動かなすぎ」問題

仕事や日頃のクセなどで**長時間同じ姿勢をしている人は、それだけで腰痛の予備群**

です。同じ姿勢が多いことに運動不足も加わると、腰痛発症率はさらに高くなります。
腰痛の治療や予防に特別なスポーツやトレーニングは必要ありませんが、運動不足は腰痛の他にも、ほぼあらゆる病気を招く要因になりますので、家事や仕事の合間に左右バランスよく体を動かすことを心がけてください。

◎小さな負担も繰り返せば大きなストレスに！「使いすぎ」問題

介護職や物品の運搬に携わるなど、腰に大きな負荷がかかる作業に従事している人に腰痛が多いことからもわかるように、**腰の使いすぎは腰痛の引き金になる**のです。
また、床にある軽い物をとる作業でも、それを何度となく繰り返せばストレスが蓄積して、やはり腰痛の引き金になってしまいます。
これに関係する筋肉が「**脊柱起立筋**（せきちゅうきりつきん）**（背中の筋肉）**」です。脊柱起立筋は、抗重力筋の一種ですが、その名の通り、**「重力に抗って背中をまっすぐに立て、よい姿勢を保つ働き」**をします。
この筋肉は体を伸ばす方向に働きますが、働かせすぎて疲労してくると脊柱を支えている「棘上靭帯（きょくじょうじんたい）」や「棘間靭帯（きょくかんじんたい）」にも過剰なストレスがかかり、腰痛の引き金にな

るのです。何か動作をするときは、手をついたり、**ひじをついたりして腰の負担を軽減させましょう。**

◎腰への負担が増大！「体が硬すぎ」問題

体が硬いと腰が担う仕事が増え、腰痛の原因になります。

たとえば、「仙腸関節（せんちょうかんせつ）」は骨盤部分の「仙骨」と「腸骨」のあいだにある関節ですが、ここの動きが悪いと腰痛発症の引き金となります。多くの靭帯がついている仙腸関節はもともと2～3度ほどしか可動しない硬い関節なので、ぜひ「ねたままストレッチ」で固まらないようにしていただきたいと思います。というのは、**仙腸関節で生じる痛みは、腰痛のなかでも激烈**なのです。「歩けないぐらい痛い」と訴える患者さんもいらっしゃいます。

また、「股関節」が硬いと、骨盤の動きも悪くなるため、腰椎でカバーせざるを得なくなり、腰の負担が増えます。たとえばコタツに入って両足を伸ばしたとき、背すじをまっすぐ保てず、背中が丸まってしまうパターンです。この姿勢を続けるとクリープ現象（93ページ）で靭帯が伸びるだけでなく、筋肉のなかの毛細血管も伸ばされ

て狭まり、血流が悪くなるため、腰痛につながるのです。

ちなみに、肋骨一本一本の間に**「肋間筋（ろっかんきん）」**という筋肉があります。息を吸うときに肋骨を広げたり、息を吐くときに肋骨をせばめたりする役割をします。肋間筋が硬いと、肋骨の可動域が狭くなり、つながっている胸椎の動きも悪くなりますから、呼吸も浅くなってしまいます。結果、体をねじる動作もしづらくなります。

体が硬いこと、特に腰周辺の組織が硬いことがどれほど腰によくないか、おわかりいただけたでしょうか？　身に覚えのある方は、今日から「ねたままストレッチ」で腰周りをほぐしてください。

理学療法士としてつくづく思うのは、**「体の軟らかさは宝物。ストレッチは人生後半戦に欠かせない！」**ということです。

CamScannerでスキャン

「痛みに強い人」と「弱い人」の違い

これが、「痛みを感じにくくする」方法！

ここまで腰痛にまつわるあれこれをつづってきましたが、そもそも「痛み」とはどんな現象なのでしょう？

腰痛の場合は、腰部分の筋肉に負担がかかることで血流が低下したり、圧力、ズレなどの刺激が加わったりすると、神経がそれを感じ取り、脳が刺激を受けて痛みとして認識します。

しかし、痛みの感じ方は人それぞれです。たとえば体のなかでほぼ同じ現象が起き

たときに痛みを感じない人もいれば、感じる人もいますし、痛みに強い人、弱い人という分け方もできます。大声で激痛を訴える人と、軽い痛みを訴える人の「痛さ」を比べて、「激痛を訴える人のほうがより痛みは大きい」ともいい切れません。

なぜこのような差があるかといえば、**痛みを数値化した場合、人によって痛みを感じ始める数値が違うから**です。

この境界線上の数値をこれまで述べてきたように、「閾値」といいますが、閾値にはかなり個人差があります。

子どもの頃の予防接種を思い出してください。人一倍痛がって泣いていた子どもは、我慢が足りない子ではなく、痛みの閾値が低い子だったのかもしれません。

ご自分の場合を振り返るといかがでしょう?

もし「自分は閾値が低そうだから痛みがよけい怖くなった」という方がいらしても、心配には及びません。**閾値は自分で引き上げることができる**からです。

これに関係するのがメンタル要素です。どんなに強そうに見える人でも、精神的ストレスが多いときは、**β(ベータ)エンドルフィンなど幸福感をもたらす脳内物質の分泌が減る**

ので、閾値が下がり痛みを感じやすくなります。

また、**動かずに同じ姿勢でいることも閾値を下げる要因**となります。

反対に精神的ストレスを感じず、充実感を得ているとき、楽しいことを考えているときは、痛みの閾値が上がるのです。

また運動にも閾値を上げる効果があります。

つまり、**精神的ストレスを減らしてプラス思考で生き、運動をする。**これが、最善の腰痛治療になるのです。

「痛む箇所」＝「悪い箇所」とは限らない

人間の体は不思議なもので、腰の痛みを覚えて検査を受けたら、腰にはまったく関係ない内臓の病気から出る痛みだとわかる場合もあります。このように体のある部分が悪くなって発生したのに、別の箇所で認識される痛みを**「関連痛」**といいます。

また、痛みが末梢（まっしょう）神経に沿って広がることもあり、これを**「放散痛（ほうさんつう）」**と呼ぶことも

あります。

たとえば腰が悪いのに、足の下まで伸びている坐骨神経の走行に沿って痛みが移動し、人によっては足やふくらはぎが痛むこともあるのです。

腰が悪いからといって腰が痛いとは限りませんし、足の部分が痛むのは腰のせいということもあるわけで、人間の体はつくづく複雑です。

四十肩・坐骨痛はどちらも悪い箇所とは別のところに痛みが出る現象です。ただ、腰痛や四十肩、坐骨痛のなかで必ず覚えておいていただきたいポイントがあります。

それは**「腰から足のほうに下がる痛みはダメな痛み」**ということです。

腰だけが痛かった人が、腰は楽でもお尻や足にも痛みが出てきた場合、それは悪化しているサインです。

ただちにその体操を止めてもらうか、逆の動作の「反る体操」（138ページ）を行ってください。

第3章

今ある腰痛を改善し、再発を防止する10のメソッド

CamScannerでスキャン

10のメソッドで、腰痛になりにくい体に

みなさん、いかがですか？　ここまで「ねたままストレッチ」や「腰痛が起きる仕組み」について読んでいただき、「腰痛」に対する考えも少し変わったのではないでしょうか。

この章では、「ねたままストレッチ」に加えて、日常生活に取り入れられる「腰痛治療法」をご紹介していきます。

治療法は目的別に3カ条（10メソッド）にわけられます。

「腰痛治療の基本1」「腰へのストレスが最小」の体づくり（メソッド①、②）

まずは、「ねたままストレッチ」で軟らかくてしなる体をつくり、姿勢や動作など

ゆがみやクセ、思い込みを正して（ボディイメージの矯正）、腰やその周辺にかかるストレスを最小にします。

【腰痛治療の基本2】「腰にストレスが溜まらない動作・姿勢」を身につける（メソッド③～⑨）

日ごろの姿勢や動作を見直して、腰だけでなく体全体にストレスが極力かからない・溜めないコツを学びましょう。

【腰痛治療の基本3】「腰に溜まったストレス」をすぐに流す（メソッド⑩）

どんなにかかるストレスを最小にし、溜めないように気をつけても、どうしても腰にストレスや疲労は溜まってしまいます。ちょっと腰に違和感があるとき、痛みを感じ始めたときにストレスをすぐ流すことができる効果的な方法です。

全部で10メソッドあります。ご自分の症状や状況に合わせて取り入れてみてください。

1 「腰へのストレスが最小」の体づくり

メソッド1 「ねたままストレッチ」を行う

これまでお話ししてきたように、**「ねたままストレッチ」を繰り返し行うことが腰痛改善・予防へのいちばんの近道**です。

何よりもまず、「ねたままストレッチ」で「しなやかで強い背骨」「軟らかくしなる体」をつくりましょう。詳しくは第1章をごらんください。

CamScannerでスキャン

メソッド2 正しい「ボディイメージ」を取り戻す

「ボディイメージ」とは、自分で思い描く自分の体の姿、姿勢や動きのことです。自分では気をつけてよい姿勢を保っているつもりでも、ボディイメージがズレていて、**実際は、立っているときや歩いているときの姿勢が悪くなっている**場合も少なくありません。

ましてや、慢性的に腰痛を抱えている患者さんは、ほぼ間違いなく自分が考えているボディイメージと実際の姿勢、動作には差があります。

長い時間、腰をかばって動いているとそれがクセになり、自分では「正しい姿勢」「正しい動き」と思い込んでしまいがちですので、まず自分のなかのイメージを正しましょう。

私たちが自分の姿勢や動作を客観的に見る方法は鏡や写真、ビデオを通してしかありません。自分のことは自分がいちばんよくわかる、と誰しもいいたいところですが意外とむずかしいのです。

◎前屈でボディイメージをチェック！

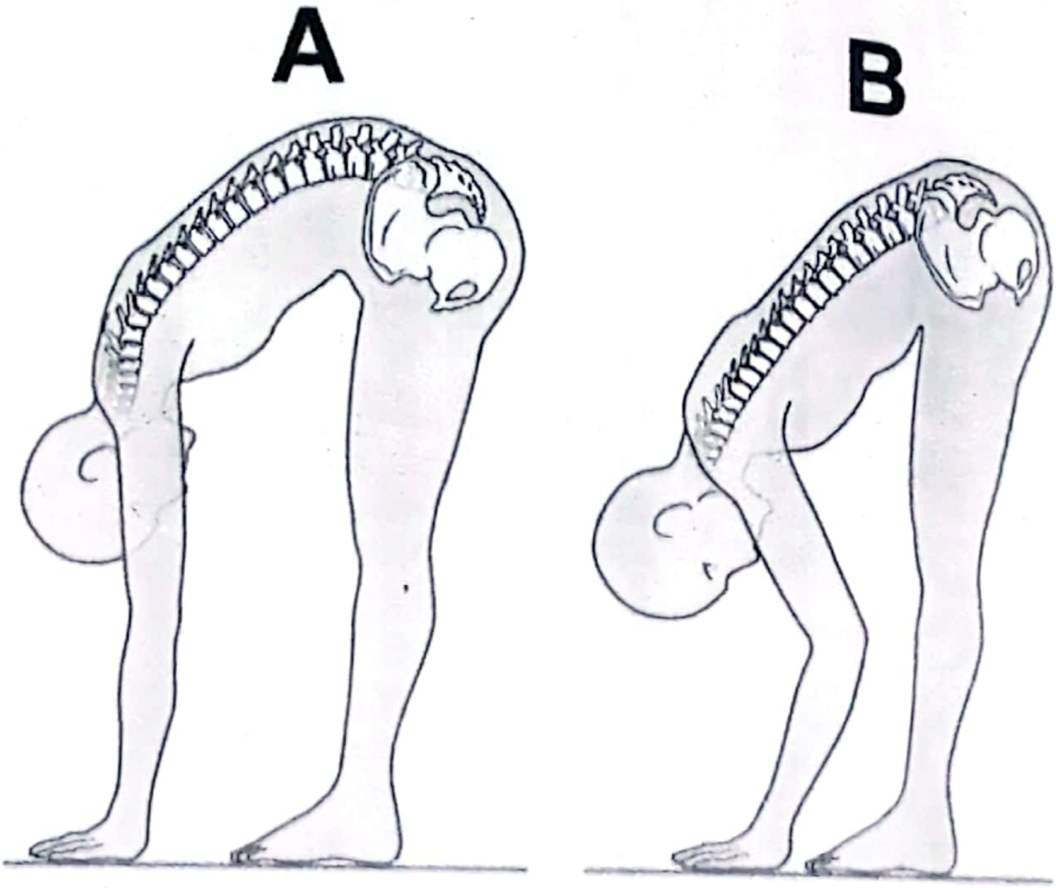
ボディイメージが崩れていて腰痛が慢性化している人、あるいは腰痛があってボディイメージが崩れている人は、**「正しい腰の曲げ方」**に問題があることが多いといえます。つい腰に力を入れすぎてしまうのです。

次ページのイラスト2つをごらんください。

A、B両方とも手が床についていますが、背骨に注目してみましょう。Aは腰のあたりがカーブを描くようにキレイに曲がっています。これが脱力できた柔軟性に富む背骨（腰痛からほど遠い）です。

Bは一見、とても軟らかい体のように見えます。手も余裕で床についています。しかしながら、背中は緊張と硬さとでカーブがほとんどなく直線的になっています。これこそが腰痛患者さんの特徴なのです。

まずは、ボディイメージを正しく認識することが必要です。



CamScannerでスキャン

◎ストレッチでイメージを正す

ご自分でも試してみましょう。

鏡に対して横向きで立ち、膝を伸ばした状態で物を拾うようにゆっくり前屈してみてください。

もし、自分の前屈が不自然になっていると感じた人は、「ねたままストレッチ」を続けながら、週に1度くらいの割合で先ほどの前屈でボディイメージの確認を続けましょう。大事なのは余計な力を抜くこと。他にもキャット&キャメルポーズ（134ページ）がイメージ改善に有効です。

自分では確認しにくければ、お辞儀をした姿勢を写真や動画に撮ってもらい、それを確認してもいいと思います。

それでもわかりにくければ、お近くの病院や施設にいる理学療法士を頼ってみるのもいいでしょう。

CamScannerでスキャン

2 「腰にストレスが溜まらない動作・姿勢」を身につける

日常生活のなかで、腰にも体全体にも、なるべくストレスがかからない姿勢や動きについて解説していきます。次のメソッド③〜⑨を意識して行えば、自然と体に負担をかけない姿勢と動作が身につきます。ストレスが溜まりにくい姿勢、動作を覚えて、ストレスを最小に抑えることで腰痛は予防・解消できます。

メソッド3 物を持つときは「体幹」を使う

私たちは通常、少し重い物を持とうとするとき、無意識のうちに体の中心部（体

幹）を固める指令を脳から発し、筋肉で物を持つ準備を整えます。

たとえば座った状態から、目の前にある水の入ったコップをとるとき、肩の筋肉である三角筋と力こぶがでる箇所の上腕二頭筋（じょうわんにとうきん）を使いますが、その筋肉が動きだす前に腹筋や背筋が収縮し、体幹を固めているのです。これを専門用語で**「体幹のフィードフォワード機能」**といいます。

ところが、腰痛のある人は、この「体幹のフィードフォワード機能」がうまく働いていないことが多いのです。

そういう人の多くは、体幹が固まる前に三角筋や上腕二頭筋を動かしてしまうため、**体全体ではなく腕の筋肉だけで物を持つことになり、結果として腰にストレスがかかる動きをしている**のです。

別の言葉でもう少しだけ解説させていただくと、前に置かれた物をとろうとするとき、通常は意識せず先に体幹を固めて、前に倒れようとする体を後ろに引っ張る形で支えています。この動きができない人は、体が一気に前に倒れ、腰に負担をかけてしまうのです。

CamScannerでスキャン

◎「ヨイショ」「ドッコイショ」は腰痛を防ぐ魔法の言葉

では、どうすればそれを避けられるのか。ここで、**「ヨイショ」「ドッコイショ」など、かけ声の出番**です。

こうした言葉が自然と口からでるようになると、ご自分で「年をとったな」と意識されるかもしれませんが、実はこれらの言葉は**体幹を固める準備をするための魔法の言葉**でもあります。

実際に、口に出して言わなくてもOK。心の中で「ヨイショ」「ドッコイショ」などの言葉をつぶやいてから物を持てば、体幹が固まってから腕の筋肉を使えるので腰への負担はぐっと軽減するのです。ぜひお試しください。

メソッド4

重い物を持ち上げるときは「パワーポジション」

「パワーポジション」という言葉を聞いたことがありますか？　たとえば、重量挙げの選手がバーベルを持ち上げようとする直前の、腰を落としたスクワット姿勢全体が「パワーポジション」です。

パワーポジションは物を持ち上げたり、運動をしたりするときにもっとも力を発揮しやすい姿勢です。背骨がS字カーブを描き、関節や靭帯、椎間板にかかる負担が少なく、筋肉を使って支えています。

腰痛に縁のない人は、特別な意識もしないままパワーポジションで物を持ったり、動きだしたりしているのです。

少し重い物を持つときは、「パワーポジション」で腰を落として、筋肉を使って持つようにしてください。

しかし、目の前にあるティッシュペーパーを取る、床に落ちている紙ごみを拾うなど、ごく軽い物を持つときはもちろん、筋肉の力を使う必要はありません。ごく軽い

実は、**「筋膜」の性質を利用してラクしてとってもよい**のです。

とはいっても、普段はいちいちそれを意識していませんし、意識しなくてもまったく差し支えありません。緊張した動きのときには筋肉を使っていて、ゆるっているときやラクな動きのときは筋膜を使っているとイメージするといいでしょう。

多くの腰痛本には、たいていこう書いてあります。

「床からごく軽い物を拾うときでも、腰を落とし「よい姿勢」でとりましょう」

私からすれば、ここまでする必要はないと思います。ごく軽い物であれば、日常の体の重さ（自重）だけしか負担はかかりません。自重レベルの動作までニュートラルポジションを意識したり、「ヨイショ」と声かけしたりすると**逆に硬い腰をつくりかねないのです。**

ぎっくり腰など痛みの強い時期は避けるべきですが、それ以外では少しくらい体をダラーンとさせたり、背中を丸める「悪い姿勢」をとっても問題はありません。むしろ、そのくらいの負担を筋肉でガチガチに固めないと支えられないほうが問題なのです。

ただし、**何度も繰り返すことは禁物**です。小さな負担でも積み重なれば腰痛のもとになってしまうからです。

たとえば、草むしりや農作業で背中を丸める動作は、一日に何回も繰り返すと腰痛を起こすだけでなく、痛みを感じないまま骨が損傷し、腰が曲がったまま伸びなくなってしまうことがあるので、要注意です。

メソッド5 起床直後のハードなストレッチ、運動は避ける

前述した通り、腰にとって朝はもっとも危険な時間帯。

目が覚めたら寝床の上で座ってストレッチ、朝いちばんでジョギングに行く……。そんな方も多いようですが、これは実は危険な行為です。

朝は急激に体を動かさず、起床後2〜3時間は重い物を持ったり、運動をしたりすることは避けてください。

ただし、「ねたままストレッチ」やウォーキング程度の軽めの運動なら行うほうが

いいでしょう。

少し重い物を持たざるを得ない場合は、先ほどご説明したように、背中のS字カーブを保つイメージでパワーポジションを意識し、腰を落として「ヨイショ」や「ドッコイショ」で腰への負担を軽くしてあげましょう。

メソッド6 無理して筋トレはしなくていい

「腰痛を治すために、筋肉をどんどん鍛えたいです」

患者さんから、そのような声を聞くことがあります。たしかに筋力トレーニングで筋肉を鍛えることは好ましいことです。

先ほど述べたように、「よい姿勢」は体を筋肉で支え、「悪い姿勢」は靭帯を使って支えますから、筋力がある人はよい姿勢を長く保つことができます。逆に筋力が弱い人は、よい姿勢を30分と続けられないかもしれません。その意味では筋力トレーニングも必要ではあります。

CamScannerでスキャン

しかし、柔軟性と筋力を並べて考えると、**腰痛治療にとって真っ先に必要なのは柔軟性**です。なぜなら、**S字カーブでしなる背骨でなければ腰にかかるストレスは大きいまま**だからです。だから私は患者さんには、まずストレッチを行うようお伝えしています。

もちろん柔軟性の改善を優先したうえで、筋力トレーニングを行うのであれば効果的です。しかし正直、両立はたいへんです。やる気に満ちているときはいいですが、継続できなければ意味がありません。そこで簡単に継続できる筋力トレーニングをお伝えします。

それは「よい姿勢」です。

よい姿勢をできるだけ長く続ければ、筋肉を長く使っているわけですから、それがそのまま筋力トレーニングになるのです。**よい姿勢でいる時間をほんの少しずつでも増やしていければ、あえて筋力トレーニングをしなくてもいい**わけです。

よい姿勢ではコルセット筋と呼ばれる腹横筋（ふくおうきん）や多裂筋（たれつきん）などを鍛えることができます。

ただし、よい姿勢を続けて疲れたら、悪い姿勢で休むというように必ず逆を行うようにしましょう。

ちなみに、圧迫骨折などで背骨が変形し、体が曲がっている方は起き上がっているだけで筋肉や靭帯に負荷がかかってしまいます。その場合は筋力をつけたほうが痛みは出にくくなりますし、よい姿勢を保持しやすくなります。

メソッド7 手をつく・ひじを置くなどラクしてサボる

「サボり姿勢」とは、たとえば**イスに座ったときひじかけにひじをかけるとか、ソファーの背にもたれかかる**ような、要するに「ラクな姿勢」のことをいいます。イスに座ってパソコン作業をしている方は、仕事に集中するあまりひじかけや背もたれを使うことを忘れてしまいがちです。これで

は筋肉に長時間負担がかかり、筋肉が硬くなってしまいます。**30分に1度くらい、ほんの1~2分でけっこうですから、ダラ~ンと体の力を抜き、腕や腰をサボり姿勢にしてあげましょう。**

よい姿勢で長時間使った筋肉に休憩時間を与え、そのあいだはサボり姿勢で靭帯に支えてもらうのです。

一日中イスに座って仕事をする方は、よい姿勢を意識することと同じくらい、体を甘えさせるサボり姿勢もぜひ意識して行ってください。

◎長時間座る人はひじかけイスを利用する

イスに座る時間が長い方には、**ひじかけのあるイスを選ぶ**ことをおすすめします。ひじかけのあるイスを自分で選べない場合は、ときどき両ひじを机に置くなどして腕を休ませてあげましょう。

普段あまり意識されないかもしれませんが、**腕はかなりの重さがあるの**です。肩甲骨はただ肋骨にへばりついて筋肉で支えられているだけですから、ひじかけを使わずにパソコン作業をしていると、腕の重みで背中が曲がってきます。背中が曲がると腰

CamScannerでスキャン

も曲がってきますので、腰痛発生のもとになるという仕組みです。
このことから、ときおりひじかけなどに腕をもたれさせることの大事さがおわかりいただけたかと思います。
腕を休ませることで、肩こりや首の痛みの予防にもなるので、肩こりがある人は座っているときの姿勢を見直してください。

◎ひじかけがないイスは「ランバーロール」を使う

腰痛がかなりひどく、イスが自分に合っていないと感じている方がいらしたら、ぜひ腰にやさしいイスを見つけていただきたいと思います。イスもダイニング用、デスク用など用途別にありますから一概にはいいづらいのですが、指針として、深く腰かけた状態で膝が自然と90度になるものを選ぶといいでしょう。
職場の事情などで、自分にあまり合わないイスやひじかけのないイスで長い時間作業をする方は、**「ランバーロール」**のご使用をおすすめします。
ランバーロールとは、腰のくぼみに当てて使用する筒形の腰まくらのことで、さまざまなタイプが市販されています。ランバーロールがあればイスにもたれた状態でも

背骨のS字カーブがつくれ、「よい姿勢」をラクに保つことができます。
バスタオルなどを丸めて固定し、自分にぴったり合う、お手製のランバーロールをつくるのもいいかと思います。

メソッド8　座る・もたれる…「サボり動作」をうまく利用する

たとえば、靴下や靴をはくとき、片足立ちで靴下がはけることを「若さの証（あかし）」と、誇りに感じている高齢の方もおられるかもしれません。しかし、これは腰にとってかなり負担のかかる動作なのです。バランスを崩して物にぶつかったり、転んだりする危険性も少なくありません。靴下をはくときは、イスに座り、背もたれに寄りかかった状態がベストです。やむなく立ったままの場合は、壁など安定している物にお尻をつけて行いましょう。

靴を履くときは、玄関の上がり框（がまち）やイスに腰かけるのがベストです。靴ひもを結ぶタイプの靴のときには、ぜひとも腰かけて履く習慣をつけましょう。朝起きて家の外

にあるポストに新聞をとりに行こうと、かかと付きのサンダルをはくようなときでも、最低限、壁に手をついて履いてください。前に説明したように、朝は椎間板がパンパンに膨らんでいるため、なるべく腰に負担をかけないほうがいいのです。

ですから、**朝こそサボり姿勢、サボり動作（ラクな動作）を多用しましょう。**床にある物をとるときは片手を膝についてとる、あるいは机に手をつくなど上半身の重みを分散させるようにしてください。

◎自分の筋肉量に見合う動きを心がける

腰の痛みは、その人の筋肉量を超えた動きをしたときにも発生します。自分の筋肉量を超えた動きをしないためにも、適度にサボり姿勢、サボり動作を取り入れることが必要なのです。

どこで自分の筋肉量を超えるかは、筋肉の張り具合で判断できます。ジョギングやテニス、軽い山歩きをたまにしたときなどに、足の筋肉が「張ってきた」と感じたことは、どなたにも覚えがあるはずです。それが自分の筋肉量を超えた段階です。要は、**筋肉の張りを感じたら、それ以上の動きは避けたほうが無難**です。

メソッド9 「逆をやれ!」でプラスマイナスゼロに

体のバランスは必ずどちらかに偏っています。私たちは日頃無意識のうちに右利き・左利きとして、どちらかの手足により大きな負担をかけて生活しているからです。そうした生活を長年続けていれば、体の左右のバランスが微妙に崩れてくるのはむしろ当たり前です。

たとえば学生時代の部活で、右手にラケットを持ってテニスをしていた人は、右手のほうが左手より若干長くなっているはずです。**人間の体はそうした小さな習慣の積み重ねで変化していきます。**

誰もがより使いやすいほうの筋肉をより多く長く使っています。その弊害で腰痛が起きるケースは多いのです。

今日から、常に左右の筋肉に同じ負荷がかかるよう、普段の動きを意識してみましょう。

ある程度重い物を持つときは、片方の腕だけを使わず、反対側の腕も使うようにし

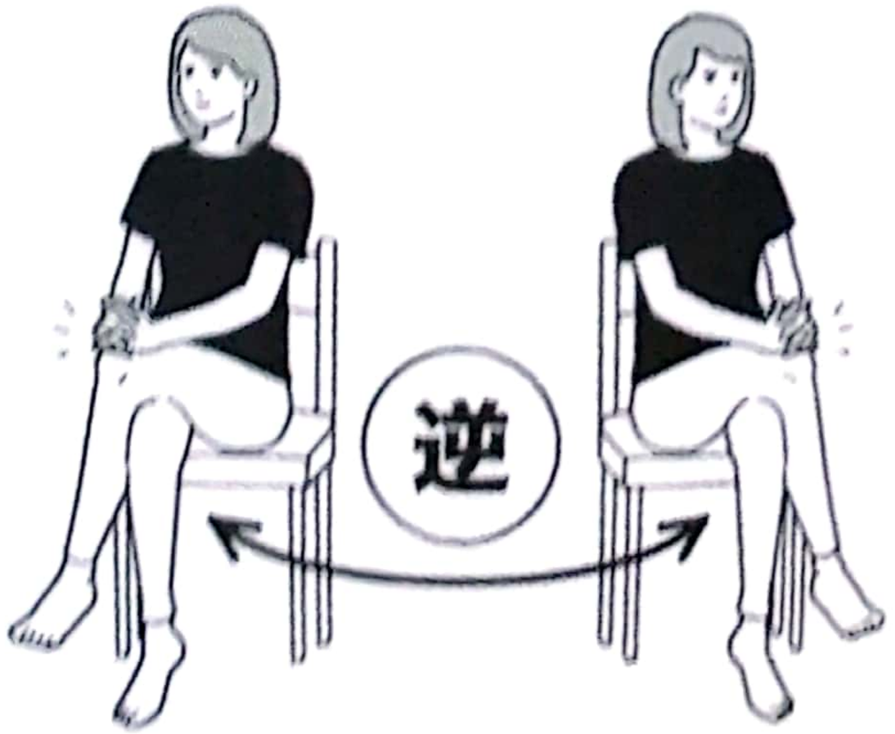
ましょう。バッグを持って往復1時間半電車に乗るとしたら、行きは利き手、帰りは反対側の手で持つように習慣づけるといいと思います。

体の左右だけでなく、前後を使うこともありますね。

たとえば、赤ちゃんを抱っこするとき。そのときは右で抱く→左で抱く→右で抱く、後ろで背負う→前で抱く→後ろで背負う、という具合に、前後左右を何度も入れ替えるといいですよ。

持つ物が重ければ重いほど、頻繁に前後左右を入れ替えるようにしましょう。

手や腕だけでなく、足の使い方も同じです。座った姿勢で足を組むときも左右の足を交互



に組み替えるように注意を払ってください。

同じ回数、同じ時間だけ「逆をやれ！」が合言葉です。同じ回数だけ逆のことをやるとプラスマイナスゼロでもとの状態に戻るので、患者さんに説明するとき**「腰痛は算数で治ります」**と伝えることもあります。

3「腰に溜まったストレス」をすぐに流す

ストレス最小の「軟らかく、しなる体」をつくって、「ストレスを溜めない姿勢や動作」を身につけても、腰にまったくストレスを与えずに生活することは不可能です。日常生活を送るうちに疲労物質や痛みの物質が蓄積していき、閾値を超えると腰痛が出現してしまいます。その対策としてストレスを流す体操も覚えましょう。

メソッド10 腰に溜まった疲労を一瞬で流す体操

「寝たまま」「座ったまま」「立ったまま」「歩く」の4パターンで解説していきます。

横になれる人は「キャット&キャメルポーズ」

「ねたままストレッチ」はストレスを流す方法のなかでも優先順位はいちばんです。

在宅ワークで、腰に疲れが溜まったと感じたとき、横になれる状況でしたら横になり、「ねたままストレッチ」を行ってください。

時間に余裕のない場合は、次の時短方法を試してみてください。

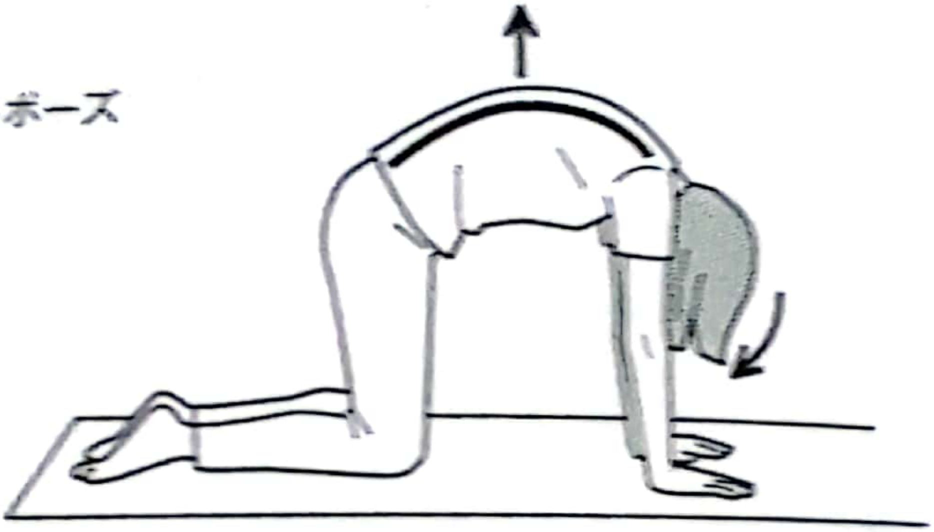
その名は**「キャット&キャメルポーズ」**です。

床に手足をついて四つ這いとなり**「背中を丸める（キャット）」**、**「背中を反る（キャメル）」**を繰り返し行ってください。

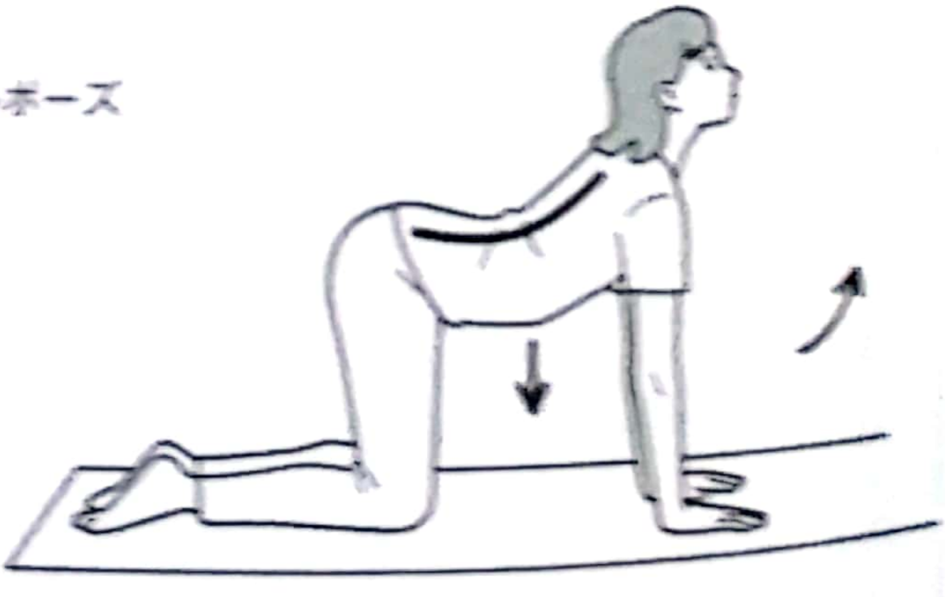
キャットポーズはまさに猫背、キャメルポーズはラクダのシルエットをイメージして行うとうまくできるはずです。

筋肉が伸び縮みし、関節も曲げ伸ばしされるので、椎間板や関節に含まれる水分が出入りし、椎間板や関節を正常な状態に戻す効果も得られます。

キャットポーズ



キャメルポーズ



CamScannerでスキャン

座ったまま「キャット&キャメルポーズ」

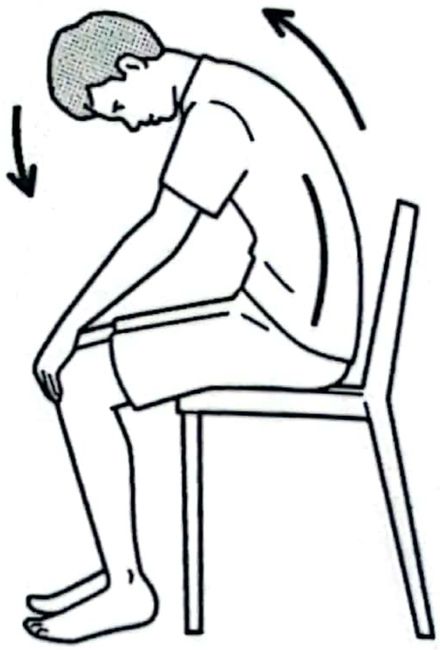
「キャット&キャメルポーズ」は、床に手と足をついた四つ這い状態で行うのが理想ですが、できないときはイスに座ったままでもけっこうです。

イスの上で息を吸いながら上半身を伸ばしたキャメルポーズ、息を吐きながら丸まるキャットポーズを交互に繰り返し何度か行ってください。

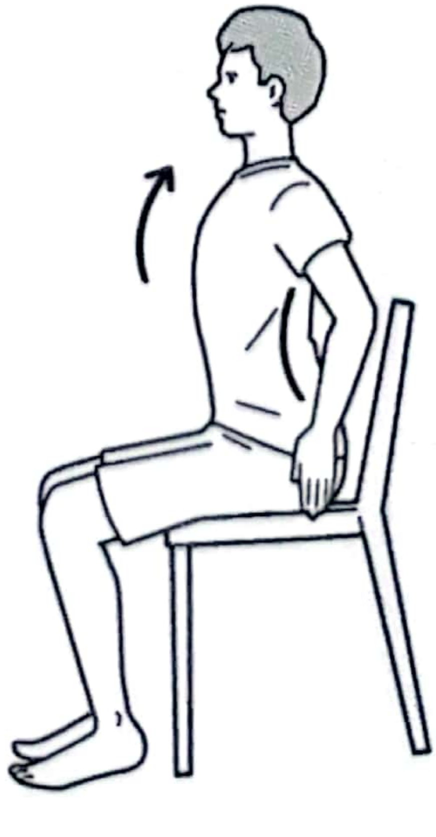
座る時間が長い人は、とにかくこまめに動いてストレスを流すことが重要です。

キャット&キャメルポーズのほか、イスに座って体を左右にねじる動きをすることも腰には効果的です。イスの上でお尻で足踏みするように腰を右・左・右・左……と細かく動かし、上半身全体をゆらしましょう。

キャットポーズ



キャメルポーズ



CamScannerでスキャン

立ちっぱなしのときは「反る体操」&「かがむ体操」

立ち仕事に就いている人は腰痛になりやすいことがわかっています。できるときに立ったままで腰周りを動かしてストレスを流しましょう。

10～20秒でもいいのです。「腰を反る」「腰をかがめる」「体をねじる」「腰をまわす」など、こまめに色々な方向に体を動かすことをおすすめします。

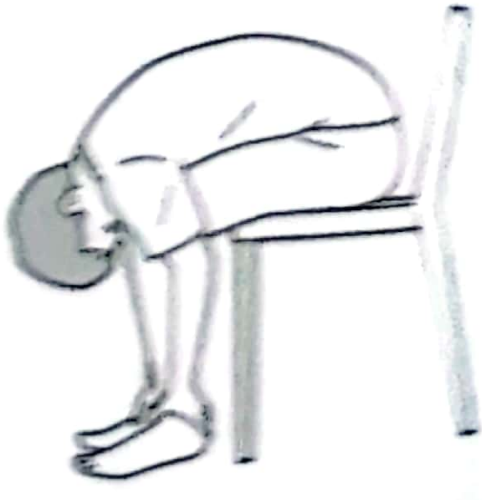
特に腰周りを動かすことが重要ですので、積極的に行いましょう。大事なのは「ストレスを流す」こと。**自分が常にしているポーズとは真逆の動きをすることが早くス**トレスを流すコツです。

ヒールの高い靴を履いて立ったままお客さまを迎えるような仕事では、職業柄常によい姿勢が求められると思います。ヒール靴、立ちっぱなしなど腰が反った状態で腰痛が出現した場合にはイスに座ってかがみましょう。お尻と腰の筋肉が伸びているのを感じながら、前屈して力を抜くだけです。

一度深呼吸したら元に戻す、を繰り返し数回行います。

反る体操

かがむ体操



CamScannerでスキャン

もしイスに座れないときは**「しゃがむこと」**で代替できます。

また、中腰姿勢で腰痛が出現した場合には立ったまま体を反らしましょう。息を吐きながら、足と頭の位置は動かさずにお尻を前に出すようにします。一度息を吐いたら元に戻す、を繰り返し数回行います。

この2つの体操は、座りっぱなしでの「ストレス流し」にも効果的です。悪い姿勢で座りっぱなし（腰が反った状態）のときはかがむ体操を、よい姿勢で座りっぱなし（腰が曲がった状態）のときは立って反らす体操をこまめに行うと予防することができます。

これらは痛みが出てからでは遅いので、なるべく痛みを感じる前に行うことがポイントです。

CamScannerでスキャン

歩く。ただそれだけで腰痛は軽減する

ウォーキングは理学療法士の立場から見ても、とてもよいことだと思います。高齢の方は筋力を保持するため、若い方はダイエットの効果を求めてウォーキングをしているケースが多いようですが、**「歩く」ことは「同じ姿勢を続けない」**ことにつながりますから、腰痛にもとても有効なのです。

ウォーキングについては、最近科学的な研究が次々と発表されています。

たとえば、ウォーキングによって脳内にβエンドルフィンという物質が分泌されることがわかってきました。βエンドルフィンとはドーパミンやセロトニンといった神経伝達物質と同じく、感情に作用する脳内物質です。ドーパミンはやる気を起こし、セロトニンは気分を落ち着かせる効果があるのに対し、βエンドルフィンは**楽しい感情を誘うほか、痛みを抑える効果も確認されています。**

信頼するお医者さんに、ただの小麦粉を「痛み止めの薬」といわれて飲むと、効き目はないはずなのに痛みが治まってしまう。これを「プラシーボ（プラセボ）効果」

CamScannerでスキャン

といいますが、プラシーボ効果もβエンドルフィンのなせるワザなのです。

話が長くなってしまいましたが、要はウォーキングで腰のストレスを流すと同時に、βエンドルフィンで痛みも軽減すると思えば、歩くことの素晴らしさ、大切さがわかっていただけると思います。

群馬県中之条町での実験で、「20分以上の早歩きと、1日8000歩の歩行でがんや脳卒中、認知症、糖尿病などの生活習慣病の予防に効果がある」というデータも発表されています。ウォーキングが体によいことは実証されているのです。

ただし、1日8000歩という数字はあくまでデータ上のもの。腰や足に張り、疲労感、痛みを覚えたら、そこが自分の限界値です。ウォーキングを続けるうちに限界値は上がっていきますが、くれぐれも無理をせず、自分の腰と相談しながら歩くことが大切です。

最後に、私が会った腰痛患者さんたちから何度もうかがった言葉を紹介して締めくくりたいと思います。

「歩いているあいだは腰痛は起きない」。

第4章

腰痛を遠ざける「日常生活のちょっとした工夫」

CamScannerでスキャン

普段の生活に潜む危険な動作と改善策

前章では、自分で行う「腰痛治療」の大事なポイントをご紹介しました。

長年腰痛に悩む方に「腰痛が消える」というと、遠い世界の出来事のように感じられるかもしれませんが、**「痛みを消すには腰痛の原因となることを取り除けばいいだけ」**というのは、もうおわかりいただけたことでしょう。

本章では、朝起きてから寝るまでの「毎日行う動作」の注意点と改善点をさらに具体的に記しておきます。

毎日の参考になさってください！

起き上がるとき＝必ず手をつく

これまで述べたように、起床時は腰痛患者さんにとって痛みの発生リスクが高い「魔の時間」です。朝、目覚めた瞬間から注意が必要ですから、まずは、起き上がり方についてご説明します。

床に布団を敷いて寝ている方は、**横向きになってから腕の力で起き上がり、四つ這いの姿勢を経由してからゆっくり立ち上がるのが理想**です。

立ち上がるときは、自分の膝に手をつく、もしくはあらかじめ脇に低いテーブルなどを置いておき、そこに手をついて立ち上がりましょう。

くれぐれも、**自分の足の力だけで立ち上がらないように**してください。

ベッドの場合も原則は同じです。

寝た状態のまま体をズラしてベッドの端に寄り、**横向きになって足を下ろしてから腕の力で起き上がってください。**そうすればイスに座ったような状態になりますので、

立ち上がる際も布団よりも腰への負担は軽くなります。
腰痛が強い方は、寝具にベッドを選ぶ方がラクだと思います。
ただし、ベッドから立ち上がる際も、膝に手をつくようにしましょう。

顔を洗う＝長くかがまない

顔を洗うとき、**長くかがむ姿勢をとり続けない**ように意識しましょう。
洗面のときに腰が痛む人は、片手を洗面台についてもう一方の手で洗面する、あるいはイスに座り両ひじをついて行う、お腹を洗面台につけるなど実行できる範囲で腰への負担を減らすように工夫しましょう。

CamScannerでスキャン

高いところから物をとる＝必ず踏み台を利用する

高いところの物をとろうとして、腰を痛める人は案外多いものです。
片腕を上に伸ばして反り返り気味にする姿勢は、見かけ以上に後ろの椎間関節を圧迫する動作です。普段スポーツをしている人にとってはそうむずかしい動作ではないかもしれませんが、スポーツに縁のない人や腰痛持ちの人は、踏み台を利用して、体を伸ばし切る動作を避けましょう。

台所など、高いところからよく物をとるような場所には、専用の台を用意しておくことをおすすめします。

台を活用したいのは、高いところから物をとるときだけではありません。
たとえば料理をするとき、シンクの前に高さ10センチくらいの台や、同等の厚みのある頑丈な箱などを置き、**片足を台に載せた状態で作業をするだけでも、腰への負担がだいぶ軽減します。**

このとき、台に載せた足はこまめに入れ替えることが大切です。

重い物を持ち運ぶ＝できるだけ両手で持つ

普段の生活のなかで、もっとも腰に負担をかけるのは、重い荷物を持つときでしょう。しかも、悪い姿勢（前屈み）で持つのと、よい姿勢（自然と背筋が伸びている姿勢）で持つのとでは、驚くほど腰へのストレス量が違います。

椎間板に針を刺し、圧力を測るセンサーをつけて、20キログラムのビール瓶ケースと鉛筆1本（ここでは分かりやすくたとえています）を持ってもらう実験がありました。その結果、**椎間板にかかる圧力はよい姿勢で20キログラムのビール瓶ケースを持つときと、悪い姿勢で床から鉛筆1本を拾うときで、ほぼ同じだったのです！**

これには私もびっくりしました。

重い物を持つこと自体が腰に悪いのではなく、**持ち方次第で腰痛の発症は避けられるのです。**

この実験はまた、**「鉛筆1本を拾うような小さな動作でも、繰り返せば腰痛の原因になる」**ことの根拠にもなると思います。

CamScannerでスキャン

もうひとつ、この実験では片手で20キログラムの荷物を持つのと、両手にそれぞれ20キログラム（計40キログラム）持つのとでは、圧力がどう違うのかも試されました。

結果は、椎間板にかかる圧力はほぼ同じでした。つまり、2倍の40キログラムでも、**両手で均等に持てば筋肉をあまり使わずにすむので、腰にかかるストレスは少ないこ**とがわかったのです。

このことからも、**重い物を持つときは両手持ちか、リュックに入れて両肩に背負うことが腰のためになる**とわかります。

もし私が右手だけで20キログラムを持ったとしたら、バランスを崩して倒れそうになりながらも、なんとかバランスを保つでしょう。しかし、倒れずに踏ん張っているということは、シーソーや天秤のように反対側の左の腰の筋肉は過剰に収縮しているということです。こう考えると、腰にいいわけがありません。

ペットボトルを4本買ったときなどは、ぜひ2本ずつ両手で持つことをおすすめします。片手で持つ場合も、こまめに反対の腕に持ち替えて、腰への負担を減らしましょう。

掃除機をかける＝背骨のS字カーブを意識

掃除機を使うとき、意識しないと背中が丸まる恐れがあります。背中は無理して伸ばさず、背骨がS字カーブを描いていることを意識できていれば問題ありません。拭き掃除も同じで、四つ這いの格好で自然に背筋を伸ばす姿勢を保つことを心がけてください。

草むしりをする＝四つ這いで

草むしりが原因で腰痛になる方が実に多いのです！　日常のなかに潜む危険な行動のひとつでしょう。

草むしりはしゃがんだ姿勢で行ってはいけません。ついつい夢中になり、気づいたときには腰を痛めてしまいます。**膝サポーターなどをつけて、四つ這いの格好となり、**

背骨のS字カーブを意識して行いましょう。

「そんな、大げさな！」と思うかもしれませんが、草むしりで腰を痛めないためにはこれくらい防御する必要があるのです。

こまめに「逆をやれ！」「キャット&キャメルポーズ」や「立って反る体操」などを思い出して、閾値を超える前にストレスを流すことを忘れないでください。

歩くとき＝「モデルウォーク」と「類人猿ウォーク」

よい歩き方をするには、背中にある「脊柱起立筋」が正しく使えていることが必要です。これは自分で簡単に確認できますので、ぜひ方法を覚えてください。

両手を腰周辺に当てながら歩いてみましょう。

腰部分の左右の筋肉が交互に収縮するのを感じませんか？

そのさい、右足が地面についたとき左手で触れている部分が硬くなり、左足がつい

たときは右側の筋肉が硬くなり、そして同時に反対側の筋肉がゆるんでいればよい歩き方ができています。

筋肉の「硬い・ゆるい」のメリハリがわかりづらい人は、背骨のS字カーブが崩れており、筋肉が緊張したまま歩いている可能性があります。しかし、あまり心配する必要はありません。腰の状態がよくなるにつれ歩き方も変わってきますので、週に1度くらい歩き方を確認しながら徐々によい歩き方を覚えていきましょう。

よい歩き方のイメージを記しますので、初めは家のなかで鏡を見ながらイメージに近づけてください。

◎かかとから地面につくのが理想

足を地面につけるときは、かかとからが理想的。しかし、最初は多少すり足になっても構いません。

◎ファッションモデルを参考に

ファッションモデルさんの**「モデルウォーク」**は理にかなったよい歩き方です。意

CamScannerでスキャン

識して胸を張り、脚をまっすぐ下へ伸ばして歩いています。もしモデルウォークがイメージしにくかったら、身長を測るときのように、背筋をまっすぐ伸ばしたまま歩く習慣をつけましょう。

モデルウォークとは真逆で、背中を丸め肩を前方に出して歩く**「類人猿ウォーク」**。同じ姿勢を続けることがダメなことはもうご理解いただけていると思います。そう、モデルウォークの合間に類人猿ウォークを少しだけ行うことも必要なのです。「逆をやれ！」です。

◎リズムと音を意識する

歩くリズムと歩く音も意識してください。

一定のリズム、左右同じ大きさの足音で歩いていれば、それがよい歩き方です。

入浴する—長くかがまない

洗髪のとき前にかがむ姿勢に注意です。長時間におよぶと、髪を洗うたびに腰に負担がかかってしまいます。

洗い場ではお風呂用のイスにまっすぐ腰かけ、上からお湯を流すスタイルで洗髪することをおすすめします。

かがむ姿勢で髪を洗う方は、なるべくその姿勢でいる時間を短くするように工夫してください。

寝相の悪い人は、腰痛知らず

寝返りは「体の防御反応」

夜寝ているあいだの寝返りと腰痛には深い関係がある、と患者さんにご説明すると、とても多くの方が「本当ですか?」と反応なさいます。「本当ですよ」と答えると、次にこう思われるようです。

「寝相が悪いせいで腰痛になるのだろうか?」

答えは、その反対。**寝相がよい、つまり「寝返りをしないこと」が腰痛の原因になるのです。**

ここまで読んできた方なら理由はもうおわかりですね。

寝返りが少ないと、6～7時間ものあいだ、ほぼ同じ姿勢でいることになるからです。同じ姿勢は腰にストレスを与え、腰痛の原因になることはもうご理解いただけていると思います。

腰だけでなく、背中や肩、首も固定したままということになりますから、腰以外の部分に痛みが出ることも考えられます。その意味で、**寝返りは無意識にしている体のストレス解消法でありストレッチであるとも**いえるのです。

そもそも人はなぜ、「寝返り」をするのか？

私がこのように考えるようになったのは、臨床現場における経験からです。それは、朝に腰痛を訴える患者さんが実に多かったのです。

また、検査や手術の後にしばらく安静が必要となることがあるのですが、このとき腰痛を訴える方も多いのです。そして安静が解除されて起きようとしたときに、さ

つくり腰を発症してしまう方も多いのです。

この経験から、**寝返りと腰痛の関係**を考えるようになりました。そこである疑問が浮かんできました。

「そもそも人はなぜ寝ているときに寝返りをするのか？」

睡眠中ですから無意識なうえ、動かないほうが熟睡できそうなものです。しかし通常は寝返りをするわけですから、何か理由があるはずです。

その理由のひとつめは、床に接している部分の筋肉が圧迫され血流が途絶えると、床ずれ（褥瘡）が生じるからだと考えられます。

ふたつめは、お腹には内臓があり体重の約4割の重さが集中していますので、その重さが絶えず腰椎に加わることで、腰の靭帯が伸びて痛みが生じてしまうことも考えられます。

つまり、**寝返りはこれらを防ぐために人間に備わった防衛機能**だと私は考えています。朝に痛む方が多いことも、安静を強いられたときに腰痛が生じることも、自分で寝返りができなくなってしまった方に床ずれが起きてしまうことも、これで説明がつきます。

ＮＨＫ人気番組『ガッテン！』で行われた実験によると…

この「寝返りと腰痛の関係」については、２０１６年11月2日に放送されたＮＨＫ総合テレビの番組『ガッテン！』で取り上げていただきました。

番組内である実験が行われました、６人の腰痛をお持ちの方がひと晩に何回寝返りをするのか、ビデオ撮影をして調べたのです。ある研究報告によると、就寝時の寝返り回数は平均25回とされていますが、なんと６人全員が平均以下で、そのうち５人は1桁台という数字でした。

その６人の方に「ねたままストレッチ」を２週間行っていただき、再度同じ環境下で寝返りの回数を検証しました。

その結果、腰痛の改善だけでなく、６人中４人に寝返り回数の増加を認めました。特に３人の方は、５回から17回に、８回から21回に、17回から32回と、短期間で寝返りの回数は２～３倍程度も増えたのです。

番組の実験とはいえ、寝返りと腰痛の関係性を裏付けるひとつのデータになると考

えています。

寝ているあいだに自分がどれくらい寝返りを打っているのか、自分ではなかなか認識できません。起きたとき、明らかに寝たときと違うところに体があれば睡眠中に体を動かした証拠ですが、なかなかそこまではっきりしているケースは少ないと思われます。

そこで、寝返りがしやすい体かどうかを簡単に確認できる方法をご紹介します。

3つの寝返りパターン

寝返りは人によって、またその日の疲労度や精神状態によって、いくつものパターンが考えられますが、大きく3つのパターンにわけられます。

◎ねじって寝返りするパターン

足の力（重み）を利用して、ねじって寝返りを打つ方法です。たとえば左足を右足

の上に交差させ、その重みを利用して、下半身が先に右にねじれ、その後上半身も右に寝返るパターンです。

◎反って寝返りするパターン

体全面を床につけると、重力に従うだけでなく、床反力（ゆかはんりょく）という床からの力が働きます。寝ているときは体で床を押している状態ともいえますが、そのとき反作用で床からも体を押す力が働くのです。この床反力を利用した寝返りです。

たとえば、左足で床を蹴り、左手でも床を押して、その床反力により背中は反りながら右に寝返りするパターンです。腰に痛みがある人に多いパターンです。

◎丸まって寝返りするパターン

体を丸めながら体ごとくるっと寝返りするパターンです。

この3パターンがすべてラクにできなければ、体のどこかが硬く、その硬さが寝返りを邪魔しているといえます。

CamScannerでスキャン

[illegible]です。体が動くかどうか[illegible]を
が目覚めたときです。寝たときとはまったく逆の方向を向いていたりするものです。
腰が悪いとなかなかスムーズには寝返りができませんが、「ねたままストレッチ」を行って体の柔軟性を取り戻し、くるっと寝返りができる体をつくっていきましょう。

あなどれない「寝具の選び方」

「長年の腰痛の原因が寝具にあった！」

治療の過程でこんな発見をする方も少なくありません。寝具が合わないために寝返りしにくい人もいるはずです。では、どんな基準で寝具を選べばいいのでしょうか。

「柔らかすぎる布団は腰によくない」といわれます。ふわふわの敷布団やベッドに横になると、腰の部分が沈んでしまい、一度寝たらそのまま身動きできにくくなってしまうためです。かといって、硬い布団を選べばいいというわけでもありません。あま

ちに硬い寝具は体によくない、というデータもあります。

どちらかといえば硬い布団のほうが床反力を利用できるため寝返りはしやすいのですが、敷布団が硬いと肩、肩甲骨、お尻の一部に圧力が集中して腰のくぼみ（前彎）部分に隙間ができ、体の重さを点で支えることになってしまいます。こうなるとその部分が圧迫されて血流が途絶えるのです。床ずれ（褥瘡）ができる原理と同じです。

また、腰がくぼんでいる部分には、内臓の重みで下方向への「ズレる力」が加わり靭帯も伸びるため、硬い敷布団は腰痛を引き起こす原因となるのです。

寝具はそう頻繁に買い替えられないかもしれませんが、敷布団を替えるだけで腰痛が軽減することもあるのです。

まずは「ねたままストレッチ」を行い、柔軟性を改善することが先決ですが、それでも治らず、今の寝具が「柔らかすぎる」「硬すぎる」と感じていたら、腰痛治療代と思って自分に合う寝具を探してみてはいかがでしょうか。

その際は、**なるべく多くの種類を試し、「寝返りしやすい」と感じた布団を選んで**ください。

それには実際に寝てみて、前項の3つの寝返りパターンを試してみることが大事で

す。繰り返し行うと寝具による差がわかるはずです。
そのほか**「フィットする」**ことも選定の基準にしてください。フィット感は好みがありますから、個人的な感覚で構いません。
また、自分の好みとは別にぜひ確認していただきたいのは、**腰に隙間がなく「背中と腰が布団にぴたっとくっついている」感覚が得られる**ことです。
そうして自分に合う寝具が複数見つかったら、そのなかで「柔らかいもの」を選ぶことをおすすめします。寝具が適度に柔らかければ、背中も腰も面で支えられて、圧力を分散できるからです。
なお、**寝返りは年齢が進むにつれてできにくくなる傾向がありますので、高齢の方ほど柔らかい寝具を選ぶこと**を併せておすすめしておきます。

最後に、寝具選びのポイントをまとめると、
◎寝返りしやすい布団を選ぶ
◎寝返りしやすい布団のなかで、より柔らかいものを選ぶ
◎高齢になるにつれ、敷布団を柔らかいタイプに替えていくとよい

CamScannerでスキャン

の3点です。参考になさってください。

今すぐできる「タオルで調整」！

とはいえ、寝具はすぐに買い替えられるほど安価な品物でもないため、タオルで簡単にできる対処法をお教えします。

フェイスタオルを縦に3つ折りし、腰のあたりにあてます。タオルの端と端は脇腹の位置にくるようにします。ひと晩寝ても、その位置がズレないように腹巻きや毛糸のパンツなどで固定します。その際、タオルはお腹まで巻かないのがポイントです。

こうすることで、仰向けや横向きになったときの腰の隙間をタオルで埋めることができ、腰にかかる圧力を分散してくれます。

お腹まで巻いてしまうとうつぶせになったときに背骨のS字カーブが崩れてしまうので「お腹まで巻かない」のです。タオルの厚みはフィット感で調整してください。

第5章

【Q&A】腰痛に関する
疑問にお答えします―

原因がはっきりわからず、有効な治療法も見つからない腰痛患者さんには、さぞたくさんの疑問がおありかと思います。ですが通院のときに、医師や理学療法士と会話を交わす時間が十分にあるとはいえないのが現状です。

そこで本章では、実際の医療現場でよく聞かれる質問にたくさんお答えしたいと思います。

Q 腰痛のとき、「冷やす」のと「温める」、どちらがいいですか？

A 急性腰痛の数日だけ冷やし、それ以降は温めたほうがいいと思います。

これは非常によく聞かれる質問です。

腰痛の鎮静に関しては、「冷やすほうがいい」「温めるほうがいい」と、どちらの効果も報告されているので、軽々に断言するわけにはいきません。

ただ、腰痛患者さんに大勢出会ってきた私の経験からは、**慢性腰痛の方は温めたほ**

うがいいと思います。

逆に急性腰痛（ぎっくり腰）になった方は、2〜3日のあいだだけ冷湿布や保冷剤で冷やすといいでしょう。急性腰痛は捻挫と同じで、炎症による熱が出ますから、まずは冷やすほうが効果的なのです。

炎然腰痛に襲われたとき、痛みや炎症が起きている場所が筋肉なのか、靭帯なのか、椎間板なのか、自分ではわかりませんし、多くの場合、医療機関でも特定できません。しかし、痛みが出るということは、とにかくどこかの一部が損傷したり、不具合があったりするということです。するとその箇所を修復するために、血液が集まってきて熱が出ます。これが腰痛の炎症です。

炎症があるときに、お風呂に入ってその部分を温めると血流がよくなって、さらに血液を集めてしまうことになります。つまり、炎症は温めると余計にひどくなってしまうのです。打ち身や捻挫も、まったく同じです。

以上のような理由で、急性腰痛になったらまず冷やしたほうがいい、と私は考えています。2〜3日と期限を切ったのは、炎症が治まるまで平均してそのぐらいの日数がかかるからです。しかし、これはあくまで目安ですから、自分自身で判断するほう

が正しいのです。なぜなら、痛みの増減を感じられるのは、どんな名医でも理学療法士でもなく、自分しかいないからです。

急性腰痛でも、その程度はさまざまです。組織がたくさん損傷していたら炎症が落ち着くのに時間がかかりますし、損傷が少なければ1日で炎症が落ち着くこともあります。ですので、まずは冷やして様子を見てください。

お風呂やシャワーは、痛みと炎症がある程度治まるまで避けたほうが無難です。治まったと思ったら、お風呂やシャワーを試し、そのときに患部が「じんじんする」「痛みがぶり返した」と感じたら、まだ炎症が治まっていない証拠です。もう少し保冷剤や冷湿布を続けてください。その後、お風呂やシャワーでむしろ「痛みが軽くなった」と感じたら、炎症が落ち着いてきたサインです。そこからは温めるようにしてください。

基本的に慢性腰痛の場合は、強い炎症期は通り過ぎていますので温めたほうがよいでしょう。もちろん、いちばん正しい判断方法は温めてみてよくなるかどうかです。

余談ですが、冷湿布と温湿布の「冷」も「温」も実は成分はほぼ同じです。「冷」

はミントの成分メントール、「温」は唐辛子の成分カプサイシンが配合されています。皮膚にあるセンサーがその成分に反応すると冷たい・温かいを感じる閾値が変化するため、ヒヤッとしたりポカポカしたりするのです。

ですから、「冷」「温」のどちらを使っても、皮膚表面での作用が主体で、筋肉に血行変化を及ぼすほどの効果はないとされています。いちばんの目的は消炎鎮痛ですので、深部まで冷やしたり温めたりするには、保冷剤や入浴がよいと思います。

Q くしゃみや咳をすると腰が痛むのですが、対処法はありますか?

A 机や壁などに手をついて、腰への衝撃を減らしましょう。

くしゃみと咳は腰痛の患者さんにとって大敵です。くしゃみや咳をするたびに痛みが走るので、くしゃみと咳を恐れる気持ちが生まれます。

特にくしゃみは想像以上にエネルギーを使う生理現象です。また、高齢で骨粗鬆症

がある方などは、くしゃみをしたとたん肋骨にひびが入ったり折れたりすることさえあるのです。

とはいえ、くしゃみや咳は避けられません。不可避なことから腰を守るためには、机でも壁でも**近くにあるものに手をついて、上半身が急激に前に倒れないようにすることが**大切です。

もし周りに何もないときは、自分の太ももに手をついて衝撃を逃がしましょう。これができればくしゃみも咳もそう心配しなくても大丈夫です。

Q ストレッチをしたときに、腰がポキポキと鳴るのは大丈夫ですか？

A 痛みを伴わなければ特に悪い影響はないようです。

指の関節をポキポキ鳴らすクセがある人は多くいますが、腰の関節もポキポキ鳴るのです。なぜ関節が鳴るのか、これに関してはまだはっきり解明されていません。現

時点での有力説は「ポキポキは関節に含まれている関節液にできた気泡がパチンと弾ける音だ」という説です。そのため、一度鳴るとしばらくは鳴らないのが特徴です。

「ポキポキ鳴らし続けた関節は炎症を起こして太くなる」という説がありましたが、これに関してはアメリカのドナルド・アンガーという人が自ら長年実験し、指を鳴らすことと関節炎は関連がないと発表して、イグノーベル賞に輝いています。イグノーベル賞とは、「おもしろくて、なおかつ考えさせる研究」に与えられる賞で、ノーベル賞のパロディです。

さて、肝心の答えですが、関節が鳴っても悪いサインとは思えませんし、私の意見としては「あまり気にしなくていいでしょう」です。

ただし、ポキッと関節が鳴るときに痛みを伴う場合や、連続で何度もポキッと鳴る場合は、控えたほうがよいと思います。

CamScannerでスキャン

Q 腹筋や背筋を鍛えているのに腰痛になりました。なぜですか？

A 無理な運動で腰周辺にストレスがかかったのだと思います。

最近のスポーツジムでは、高齢の方が大勢、筋力トレーニングやスポーツに打ち込んでいるそうです。こうした健康志向の高齢者の方々が腰痛を発症し、整形外科やリハビリテーション科にたくさん来院なさいます。**高齢者に限らず若い方でも筋力トレーニングをしていて腰痛になる方は多い**です。そしてこれらの方々が発する質問が、この質問なのです。

健康のため、腰痛予防のため、トレーニングやスポーツを熱心に行ってきた自分がなぜ腰痛になったのか、そう疑問を持たれる気持ちはよくわかります。

しかし私たち医療の専門家から見れば、理由は簡単です。

ひとつは**「やりすぎ」**です。過ぎたるはなお及ばざるがごとし、です。現在の高齢の方々は、何事も真面目に取り組みすぎる傾向があるのかもしれません。

もうひとつは、**「方法が間違っている」**です。

CamScannerでスキャン

たとえば、一般的な腹筋（仰向けで上半身を起こす）や背筋（うつぶせで体を反る）は、腰に加わる負担が大きい運動方法ですから、よかれと思っていた運動が実は逆に腰痛をつくっていたというケースが少なくありません。

ジムのトレーナーや、もしかかりつけの整形外科医や理学療法士がいるなら、自分が行っている運動メニューについて相談し、アドバイスをもらうのもひとつの策だと思います。

Q 毎日ストレッチをしているのに腰痛になるのはなぜですか？

A ストレッチも方法や時間帯で逆効果になることがあります。

ストレッチには誰でも簡単にできるものから、非常に高度なものまでたくさんの種類があります。その時代によって流行するものもありますから、自分の目的に合うストレッチを見つけるのは、案外むずかしいものです。

これまで「ストレッチで腰を痛めた」という患者さんにたくさん出会いましたが、それらの患者さんに共通していることは、**座ったり、立ったりした状態でストレッチをしたときに痛めた**ということです。特に毎日ストレッチをしているような柔軟性のある方が、開脚などの上級者向けのストレッチにより、腰にストレスを溜めてしまっているケースを多く見かけます。

まずは、腰痛になる危険性が高い抗重力位ではなく従重力位の「ねたままストレッチ」を行ってください。4つとも目標を達成したら、抗重力位に移行するという順番が腰痛改善にはよいと考えます。

もうひとつ、**時間帯**も気をつけなければなりません。

仕事をしている方が出勤前の早朝にストレッチをしている例も少なくありませんが、朝は腰痛の危険タイムですので、抗重力位のストレッチはできれば別の時間に行うようにしてください。

CamScannerでスキャン

Q 車を長く運転するときの注意点はありますか?

A 腰にはクッション。赤信号のときはストレスを流し、車から降りたときには「立って反る体操」をしましょう。

今はほとんどマニュアル車ではなくオートマチック車ですから、車に乗るときはたいてい右足ばかりを使います。それが原因で腰を痛めてしまう人がいます。

車に乗るとき、運転に必要のない左足を右足より手前に置く人が多いようですが、できるだけ左足と右足のかかとの位置を揃えて置いてください。**運転が長時間に及ぶときは、両膝の位置を同じにしておくだけで、腰の負担はずいぶん軽減できます。**

ただ、それでも運転には右足しか使わないので、左足にもちょくちょく踏み込む動作をさせましょう。赤信号で止まったときは左足を踏み込むようにするなど、自分なりに習慣づけて行ってください。

赤信号のときは、3章で紹介した座ったままのキャット&キャメルポーズの繰り返しや、お尻で足踏みをして、溜まったストレスを流しましょう。運転を終えて車から

降りたときは、ずっと腰を曲げて座り続けていた状態なのですから、「逆をやれ！」の出番。「立って反る体操」を行いましょう。

車の運転でいえば、車のシートが原因で腰を痛める人が目立ちます。シートはやや後ろに倒し気味にしたほうがラクですが、その姿勢で痛めてしまうケースが多いので注意してください。シートは倒さず、なるべく立てた状態で運転するのが好ましい姿勢です。同時に、腰の部分にランバーロールを当てて運転することをおすすめします。

Q 走ることは腰に悪いですか？

A いいえ、悪いことではありません。むしろ走れないことが問題です。

これもよく聞かれる質問です。多くの方は**「走ると衝撃が大きすぎて、腰痛が余計に悪化するのではないか」**と思い込んでおられます。

大丈夫です。走れる方はどうぞ積極的に走ってください。「痛くて」、あるいは「怖

CamScannerでスキャン

ノマこ」走れないという方は、ウォーキングから早歩き、ジョギング、ランニングと、腰の回復具合に合わせて徐々に運動の強度と距離を上げていけばいいと思います。何事も段階的に進めていくことが大切です。まずは走ることに対するマイナスの思い込みをリセットすることから始め、今の自分にできそうな目標を立ててみましょう。最終的には、軽いジョギングができるようになったらとてもいいと思います。しかし「特異的腰痛」の方は主治医に相談してから始めてください。

Q ラジオ体操で腰痛は治せますか？

A よい運動ですが、反動をつける動きには注意が必要です。

ラジオ体操はさまざまな動きが含まれた、よい運動だと思います。ですからおすすめしたいところですが、いきなり全力で始めるのは少々危険です。

ラジオ体操は抗重力位で反動をつける動きがありますので、腰に負担がかかるおそれ

があります。しかも、危険な朝の時間帯に行う方が多いと思うので、注意が必要です。
ラジオ体操は次の目標にして、まずは「ねたままストレッチ」から始めてみてください。「ねたままストレッチ」の4種類が無理なくできるようになり、体の動きも改善されたことを自覚したら、ラジオ体操にチャレンジしてみましょう。
正確な動きができなくても気にしない。体の力を抜き、ダラ～ンとした感じでいいのです。続けているうちに徐々に大きな動きができるようになりますから、焦らず少しずつできる動きが増えていくのをじっくり楽しんでください。

Q 腰痛になるのは太っているからですか？

A 腰痛と体重には何の関係性もありません。

腰や膝の痛みを抱えている患者さんから、「体重を減らせばよくなりますか？」という質問をよく受けます。膝の痛みは体重が軽くなれば軽減されますが、**腰痛に関し**

ては体重との関係はないとされています。太っているから腰痛になるという医学的な根拠もなければ、体重を減らせば痛みが軽減するという根拠もないのです。

もちろんあまり体重が増えすぎると運動不足になったり、糖尿病、心臓病など他の病気のリスクが高くなりますが、腰痛に限っていえば、体重の重さはノーリスクです。

ただひとつだけ注意点があるとすれば、お腹が出ているタイプの人は、妊婦さんのように普段体が反り気味になりがちです。反らしている時間が長くならないように姿勢に気を配って、ときどきかがみましょう。

Q 長時間のスマホ操作が腰に悪い理由を教えてください。

A 同じ姿勢を長く続けるからです。
若者でもスマホ画面の見すぎで腰痛になります。

最近、スマホの使いすぎによる腰痛や肩の痛みを訴えるケースが増えています。こ

れは長いあいだ同じ姿勢で画面を見つめていることが原因です。スマホを見るとき、本や雑誌を読むときでも猫背になっていないか、長い時間同じ姿勢を続けていないか、右手と左手でこまめに持ち替えているか、よく確認して、気づいたときには「逆をやれ！」です。

Q 座りっぱなしの悪影響を具体的に教えてください。

A 腰痛はもちろんのこと、寿命にも悪影響を及ぼします。

同じ姿勢で座り続けることが腰痛の原因になることは、もうご理解いただけたかと思いますが、さらに意識を高めていただくために、ある衝撃的な研究報告をご紹介しましょう。

長時間座りっぱなしで動かない状態を**「セデンタリー・ライフスタイル」**と呼び、健康を害するということが報告されています。オーストラリアの報告によると、テレ

ビを1日のうち6時間じっと観る人は、まったく観ない人に比べて、[illegible]
ら計算すると、まったく観ない人のほうが[illegible]
つまり**「1時間じっと座っているだけで、寿命が約22分縮む」**計算になります。
ちなみに「タバコは1本吸うごとに寿命が11分縮む」という報告もあるので、なん
と座りっぱなしのほうが悪いということになるのです（もし1時間座りっぱなしでタバコ
を1本吸ったら、寿命が33分も縮む計算に……）。座る時間が長くなると、糖尿病
やメタボリックシンドロームになる危険性が増すといわれていますので、その影響に
よるものと考えられます。

今、じっと座りながらこの本を読まれている方は驚いたかもしれませんが、安心し
てください。20～30分座り続けたら、一度立てばよいとされています。つまり、腰痛
予防のために20～30分に一度、「立って反る体操」をおこなうようにすれば、寿命を縮め
ることはない、ということです。

CamScannerでスキャン

Q 病院ですすめられたのですが「コルセット」に効果はありますか？

A 慢性腰痛には鎮痛・機能面とも効果はありません。

コルセットについては多くの方から質問を受けますが、**「腰痛を根本治療する」という意味での効果は期待できません。**今や世界中の腰痛治療ガイドラインで「コルセットはあまり効果がない」と明記される時代になってきました。

ただし、お腹に力を入れると、椎間板にかかる負担は30パーセント、脊柱起立筋（背中の筋肉）への負担は20パーセントほど減らすことができるという報告があり、コルセットにはお腹に力を入れることと同じ作用があります。つまり腹筋や背筋の代わりになりますので、重い物を持つようなお仕事の方は、コルセットをつければ負担を軽減することはできます。

余談ですが、インナーマッスルといわれる腹横筋や、多裂筋という体幹の周りにぐるっとついている筋肉は、その形状からコルセット筋といわれています。

CamScannerでスキャン

Q コルセットをしていると筋力が落ちると聞きましたが本当ですか？

A 筋力を落とさずコルセットを活用する方法もあります。

以前はコルセットをつけていると筋力が落ちるとされてきましたが、最近では筋力が落ちないという報告もあり、まだはっきり結論づけられませんが、理屈ではコルセット筋の筋力は低下すると思います。また、コルセットをつけているとその部分が曲げられませんので、自分のなかのボディイメージは崩れることでしょう。

ただし、コルセットは使い方次第で、筋力低下もボディイメージの崩れも防げます。その使い方とは、**なるべく外している時間を長くすること**です。重い物を持つ、中腰作業をするときなど、腰に負担のかかるときだけコルセットをすることが大事です。

介護の仕事、重い物を持つ仕事に従事している人は、そのときだけ装着するようにすればよいでしょう。休憩時間中や仕事が終わったらすぐに外すことをおすすめします。外し忘れてずっとつけていると、筋力が落ち、ボディイメージが崩れる原因とな

り、腰痛が発生しやすい体になってしまうので要注意です。

Q 電気治療、マッサージ、牽引(けんいん)は効果がありますか？

A いずれも一時的な効果しか望めません。

電気治療、マッサージ、牽引、いずれも**一時的に血流はよくなりますが、これで腰痛が治るという医学上の根拠はありません。**

ある整形外科医に聞いた話では、腰痛の原因がわからないときは、むやみに薬も出せない、その患者さんにとっての最良の治療法もわからない、しかし、それを正直に伝えるのは勇気がいるそうです。正直に伝えると「ヤブ医者だ！」と思われてしまうので、患者さんの訴えに合わせて痛み止めの薬を処方したり、苦肉の策で電気治療やマッサージをすすめることもあると聞きました。

腰痛は患者さんだけでなく、医師にとっても悩ましい病気だといえます。

CamScannerでスキャン

現在の医療現場では、電気治療やマッサージ、牽引を根本的な治療とは考えていません。つまり、これらの治療だけしていても治らないということです。ただし、まったく効果が期待できないわけではなく、血流がよくなり、一時的に症状が治まる効果はあります。もしこれらの治療を行うのであれば、それだけを実施するのではなく、合わせてストレッチも行うことをおすすめします。

これまで電気治療やマッサージで腰痛が改善すると思っていた方も、発想を変えて**「電気治療やマッサージはストレッチをするためのウォーミングアップ」**と考えれば、その効果を実感できるのではないでしょうか。

Q 「ブロック注射」や「鎮痛剤」はどのくらい効果が期待できますか？

A 一時的な痛みはとれますが、どちらも根本的な治療ではありません。

ブロック注射は神経の通り道に麻酔薬を入れ、痛みを抑える治療法です。この治療で苦しい痛みから解放される患者さんはたくさんおられますが、残念ながら効果は数日のことが多く、**あくまでも「一時的に痛みをとる」ためのもの**なのです。

薬にしても痛みや炎症を抑えることが目的で、腰痛の原因そのものを治すわけではなく、閾値を上げて痛みを感じにくくさせるものです。もちろん急性腰痛のように痛みが強いときは、注射や薬の力を借りる治療も必要です。

痛みをコントロールした状態で「ねたままストレッチ」を並行し、根本原因の改善をめざしていきましょう。

CamScannerでスキャン

Q 手術はしないほうがいいのですか？

A **手術は最終手段と考えたほうがいいと思います。**

最近では、腰痛の治療に手術が選択されることはほとんどありません。腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症、腰椎すべり症などにおいても、重症でなければ手術は行われません。

それは、手術をした場合と手術をせずにリハビリテーションをした場合と比べたとき、効果に差がないという報告があるからです。やはり、まずは「ねたままストレッチ」をはじめとする「腰痛治療の3カ条（10のメソッド）」を行ってみましょう。手術は「もうこれ以上打つ手がない」となったときの最終手段です。

しかし、**足が麻痺したり、尿が出にくくなったりなどの症状が出たときは、手術適応と判断されますので、すぐに受診してください。**

Q 「しびれ」はどう考えればいいのでしょうか?

A 「気にしない！」が最良の考え方です。

一日のなかで強くなったり弱くなったりと変化する「しびれ」は、改善できる可能性があります。本書でご紹介した方法を行っていきましょう。

しかし、変化のない「しびれ」は、たとえ手術をしたとしても残る場合が多いのです。痛みと同様にしびれもつらいものですから、できればとれたほうがいいのですが、これを治す特効薬は残念ながらありません。

では、問いに戻って「しびれをどう考えたらいいか」というと、私はいつも患者さんにこう答えています。

「まずは本書で紹介した方法を行ってください。それでも治らなかったら、しびれは気にしないことにしましょう！」

もしかしたら、しびれは一生続くかもしれません。それならば「しびれを常に気にし続ける人生」と「しびれがあっても気にせずに楽しく過ごす人生」、どちらがよい

CamScannerでスキャン

Q すでに変形している背骨は治りますか?

A 残念ながらリハビリテーションで変形を治すことはできませんが、腰痛を改善することはできます。

前かがみの姿勢を長年続けていると、骨がじわじわと圧迫され、気づかないうちに骨折していることがあります。これが**「圧迫骨折」**です。骨折というと激しい痛みを伴うイメージですが、じわじわ進んだ場合は、気づかないうちに背中が丸まってしまっていることもあるのです。この背骨自体の変形に関しては、手術で人工の骨を入れたり、医療用セメントで固めたりするしか改善する方法はありません。ですが、腰痛に関しては治療法があります。

このような方の場合、曲がった腰を支える筋肉や靭帯の疲労によって腰痛が生じる

ことが多いです。これを予防・改善するには疲労をなくしてしまえばよいのです。

そのためには、まず「ねたままストレッチ」で硬くなった筋肉をほぐし、可能な限り負担のかかりにくいニュートラルポジション（44ページ）に近い姿勢をめざします。

変形しているので限度はあります。姿勢の基準線やストレッチの目標はあくまで目安にして、現在の自分にとっての最大をめざすようにしてください。

あとは、閾値を超える前にストレスを流してあげることです。骨の変形がありますので、変形がない方よりも流す頻度は多く必要となります。ですがこまめに流せば、必ず効果は得られるはずです。諦めず気長に治していきましょう。

骨粗鬆症の方は、ストレッチをしてもよいか事前に医師に確認を。

Q 「ドクターショッピング」とはどういう意味ですか？

A 理想の医師を探して複数の医療機関を受診することです。

痛みの原因が特定しづらく、病院で受ける治療ではなかなか治りにくい腰痛患者さんが、多くの病院を受診する気持ちはわかります。特に慢性の腰痛患者さんは、理想の医師を求めて複数の病院に通う方が少なくありません。

患者さんのお話をうかがうと、何軒もの病院を訪ね歩くなかで、医師から「ドクターショッピングだね」とか、「考えすぎだよ」、「気分の問題じゃないですか」など、心ない言葉を言われたという方に出会うことがあります。

私が思うに、医療機関をいくつも受診する方は、それまで効果的な治療を一度も経験しなかった、ということではないでしょうか。もしそうだとしたら、ここで発想を変えて、「自分で原因を探り、自分で治す」ことにチャレンジしてみませんか？　必ず原因はあるはずです。さあ、今すぐ「ねたままストレッチ」を試して、自分の腰の弱点はどこなのか、探ってみましょう。

Q よい治療者の見分け方を教えてください。

A ベスト・ドクターよりナイス・ドクターを探しましょう。

医療機関や医師のランキング本なども発売されていますが、自分にとってどの治療者がベストなのか、選ぶのは意外とむずかしいものです。

SNSの口コミや、知人から「最高の先生！」といわれて紹介された治療者が、自分にとってベストとは限りません。同じ病気でもみな、体も症状も異なりますから、万人にとってのベストなドクターなどいないのです。

ただ、よい治療者を探すときの共通ポイントはいくつかあると思います。

◎「この人は信頼できる！」と感じた先生

医療現場でも、やはり要になるのは信頼関係です。相性や好みなどの要素も加わるので複雑ですが、初診で「信頼できそう」と感じたら、続けて通ってみるのがいちばんです。

CamScannerでスキャン

患者の治療者に対する信頼感、安心感が生まれれば、その先生の処方してくれる薬、治療法が一層効果的になります。つまりプラシーボ効果が大いに期待できるのです。

逆に、不信感を抱いた先生の場合は、同じ薬、同じ治療法だったとしても効果は下がります。これはプラシーボ効果と反対のノーシーボ効果のためです。大切なのは信頼感です。

◎症状や経緯を熱心に聞き、原因を探ってくれる先生

どの病院でも、整形外科やリハビリテーション科はいつでも患者さんがたくさんいらっしゃるので、初診でもなかなかゆっくり症状を聞いてもらうことはむずかしいかもしれません。しかし、「本当はもっとじっくり患者さんに向き合って診察したい……」と思っている治療者はたくさんいます。診察時間は短くても親身になって原因を探ってくれる、そんな治療者を見つけてください。

◎ポジティブに受け止めてくれる先生

通院するときは痛みや不調があるときにほぼ限られますから、あまり明るい気持ち

にはなれません。ですから、治療者はできるだけポジティブな先生がいいと思います。治療の可能性を示してくれる、深刻にならなくてもいいと伝えてくれる、そんな先生が腰痛の治療には大切です。

◎自立を促してくれる先生

腰痛は、名医が悪い箇所を切り取れば治るという病気ではありません。治療にしても、自分で改善策を創意工夫していくことが大事ですから、自立を促してくれる、自立の方法を提示してくれる治療者がいいと思います。

「1週間に2回は通って治療を受けてください」ではなく、「この運動を教えますから、自分でやってみてください。よくなったら来なくていいですよ」と言う先生のほうがいいと思います。

腰痛は治療をしてもらっているうちは治りません。自分で治療して治すのです。

中国のことわざにあるように、「ある人に魚を1匹与えれば、その人は1日食える。魚の取り方を教えれば、その人は一生を通して食える」です。

CamScannerでスキャン

Q 慢性腰痛改善のゴールはどこですか？

A 「痛みのない生活」「再発しても自分で治せる」をめざしましょう！

慢性の腰痛患者さんには、「一生この痛みとつき合っていきます」とおっしゃる方がけっこういます。

その覚悟はご立派ですが、よほど重症でなければ、慢性腰痛も治るものです。「ねたままストレッチ」をはじめとする本書で紹介した治療法で、ぜひ完治をめざしてください。続けていると、効果を感じる日が必ずやって来ますので、治療の記録を日記としてつづることもおすすめします。治療の効果が具体的に見えますし、挫折しそうになったときの励みにもなるはずです。

たとえば「ねたまま日記」などと名づけて、最初のページに「目標」を書きましょう。「柳の枝のようにしなやかな体」とか、「物干し竿から釣り竿のようにしなる体へ」とか、腰痛知らずの体になったときのイメージを書いておくのもいいと思います。

もちろん目標は「痛みが消える」でもいいでしょう。しかし、欲をいえば、「痛み

が消える」だけでは満足できない人になっていただきたいのです。

腰痛は完治したかに見えても、その後の体の使い方いかんで再発することもあります。その覚悟もしながら、「大丈夫。たとえまた痛くなっても自分で治せる！」と思えることをめざしていただきたい。心からそう願っています。

第6章

症状別腰痛ワンポイントアドバイス

——あなたにあてはまる腰痛はどれですか？

CamScannerでスキャン

最後に、よくある症状別に考えられる原因を挙げておきます。
治療の基本は、これまで述べてきた「ねたままストレッチ」と「腰痛治療の3カ条（10のメソッド）」です。それに加えて気をつけたいことがある項目にはワンポイントアドバイスをつけました。参考にしていただけるとうれしいです！

夜中に腰が痛くて目が覚める

症状　夜中に腰痛で目が覚めてしまう人は、
主に2つのタイプにわけられます。

［タイプ1］寝返りした直後に、腰の痛みで目が覚めてしまう
［タイプ2］寝ているあいだに、腰の痛みを感じて目が覚めてしまう
いずれの場合も、目が覚めるほど強い痛みがあるのが特徴です。

原因

ずっと同じ姿勢をしていること、つまり、睡眠中に寝返りの回数が少ないことが原因だと考えられ、根本的な原因は体が硬いことにあります。特に、ねじる動きに関わる筋肉が硬いと寝返りしづらくなるのです。

ワンポイントアドバイス

本書で紹介した治療法に加え、寝具の見直しを行いましょう。

朝だけ痛い

症状　**朝、布団から起きるときに腰痛を感じ、その後しばらくのあいだ痛む。**

原因

起き上がりや立ち上がりなどの動作を行うときの姿勢が悪いことが、大きな原因と考えられます。

ワンポイントアドバイス

起き上がる前に布団の上で「ねたままストレッチ」を行ってください。ただし、朝は腰痛が生じやすい時間帯ですから、慎重に少しずつ体をほぐしていく必要があります。いつも行っているレベルではなく、レベルを一段階だけ下げたストレッチを行うようにしてください。時間も10秒を限度とし、軽い力で3セットずつ行いましょう。起床時の痛みを軽減できます。

午後や夕方に痛い

症状　朝は痛まないのに午後や夕方になってから痛みが出る。

原因

午前中の生活スタイルでストレスが蓄積しています。具体的には家事や仕事などで腰に負担のかかる姿勢や動作をしている可能性があります。

CamScannerでスキャン

座っていると痛い

症状　**デスクワーク中や床に座ってくつろいでいるときに痛くなる。**

原因

同じ姿勢を長時間続けていることが原因で発症します。反りすぎ、曲げすぎなど、姿勢が悪いことも原因となり得ます。体が硬いことも原因のひとつ。思い当たるフシはありませんか？　イス、ソファーが合っていないことも大きな原因となります。

ワンポイントアドバイス

特に床に座る場合、あぐらや横座り、足を伸ばした座り方は腰が曲がりやすく負担が大きいです。膝に問題がなければ正座がもっとも背骨のS字カーブを保ちやすく、かつ負担の少ない姿勢です。床に座る場合は、こまめに「まんがストレッチ」（60ページ）や「キャット&キャメルポーズ」（134ページ）をしてください。

CamScannerでスキャン

動き始めが痛い

症状　立ち上がる、歩きだすなど、動き始めのときに痛みが出る。

原因

　動く前、同じ姿勢を長く続けていることで発生する場合があります。起き上がり方、立ち上がり方など、動くときの姿勢が悪いことも原因になります。体が硬いことも根本原因です。

立っていると痛い

症状　立っていると痛む。

CamScannerでスキャン

原因

大半の原因は、立つ姿勢を長く続けていることです。体を反りすぎ、曲げすぎなど、立っているときの姿勢が悪いことで起こります。体が硬く背骨がキレイなS字カーブになっておらず、ニュートラルポジションが崩れていることも原因になります。

しばらく歩いていると痛い

症状　歩き始めは痛みを感じないが、歩き続けるうちに痛みが出る。

原因

一般的な腰痛ではあまり起きない症状です。腰というより足が痛い場合は、腰部脊柱管狭窄症が考えられます。歩き続けるうちにどんどん足が痛くなったり、重くなったりするのが特徴です。この場合は、一度整形外科を受診することをおすすめします。

まれに、歩き方が前かがみになりすぎている、または長年のクセで右か左に傾いて

いるなど、歩く姿勢が悪いことが原因となる場合があります。前かがみで歩くということは、前に倒れようとしている体を常に後ろの筋肉で支えている状態なので、腰がパンパンに張ってくるわけです。別の言い方をすると、歩きながら無理に筋力トレーニングをしているような状態ですので、無理がたたって腰痛を引き起こすのです。

高いヒールを履いて長時間歩く人は、自然と重心が前に行くため、倒れないようにずっと腰を反って歩くことになりますので、それが原因となって痛みが出ることもあります。

歩いているあいだ、重いバッグを片側だけで長時間持つ、あるいはキャリーバッグを片方の腕だけで長時間引くことで悪い姿勢が続き、それが引き金となって痛みが出る場合もあります。

体が硬く、ニュートラルポジションが崩れていることも原因になります。

CamScannerでスキャン

運動中に痛む

症状　スポーツをしているあいだに腰が痛くなる。

原因

同じスポーツを続けるうちに不均等な動作が重なり、痛みが生じる閾値ラインに達してしまうのが原因です。

ゴルフなどは、前後左右の筋肉を均等に動かすスポーツではなく、片側のみの動作なので、疲労が積み重なって閾値ラインを超えがちです。テニスにしても、フォアハンド、バックハンドどちらも両手を使って打たない限り、動作が片側に偏り、腰痛の原因になることがあります。

猫背など運動中の姿勢が悪いことや、運動の負荷量が自分の筋力を超えている場合も、ストレスに耐え切れず腰痛が起こります。

スポーツにおいては特に体が硬いことが大きな原因です。

ただし、スポーツ以前に骨や関節の変形そのものが原因の可能性もありますので、

気になる方は整形外科を受診して調べてみることをおすすめします。

✓ワンポイントアドバイス

どんなスポーツであれ、体が硬いと思うような動きはできないので、「ねたままストレッチ」で日頃から体を軟らかく、しなやかにしておくことが基本中の基本です。

スポーツする方は特に「前後左右を入れ替える」を心がけてください。ゴルフ、テニスなど利き腕を使うスポーツなら、利き腕ではない腕でも練習するなど、多く繰り返す動作と逆の動きを取り入れるとよいでしょう。たとえば、一球打つごとに逆のスウィングをして、体の偏りをプラスマイナスゼロにするのです。

準備体操の大切さは皆さんよく認識していらっしゃるようですが、スポーツのあとの整理体操（クールダウン）も非常に大事です。状況が許すなら「ねたままストレッチ」をぜひ取り入れてください。

趣味のスポーツを長く楽しみたい方は、そのスポーツを行うために必要な筋力をつけることも大切です。スポーツによって必要な筋力は異なりますので、できれば理学療法士やインストラクターなど専門家の指示を仰ぐことをおすすめします。

CamScannerでスキャン

運動後に痛い

症状　運動中は痛まないが、運動のあとに腰が痛くなる。

原因

「運動中に痛い」と同じ原因で痛みが運動後に出ることがありますので、前項を参照してください。

一種の筋肉痛の可能性があります。運動後に整理体操をしない、あるいは足りないことも原因となります。

スポーツそのものが原因ではなく、骨や関節の変形が原因である可能性もありますので、気になる方は整形外科を受診してください。

ワンポイントアドバイス

運動後にアイシングやマッサージを行いましょう。自分で気持ちよい程度に腰をもみほぐすと筋肉痛が軽減されることがわかっています。そして、酷使した体をリセットするために「ねたままストレッチ」も行いましょう。また、筋力トレーニングも積

極的に行いましょう。

腰を曲げると痛い

症状　腰を曲げる動作をすると痛む。

原因

腰を反らせている時間が長いことが主な原因となります。動きだすときや、動いているときの姿勢が悪いことも原因となり得ます。体が硬いことが原因の場合も少なくありません。

ワンポイントアドバイス

「ねたままストレッチ」で背中を軟らかくすることが基本です。腰を反らしたままの時間が長くなってきたら、腰に痛みを感じる前に、逆の「かがむ体操」を行うように心がけましょう。

腰を反らすと痛い

症状　腰を反らせる動作をすると痛む。

原因

腰を曲げている時間が長いことが大きな原因で、やはり動きだすときや、動いているときの姿勢が悪いことも原因となります。ひと昔前、農作業をしていた人は腰を曲げている時間が今よりも長かったため、腹筋などお腹側の筋肉が縮まって硬くなり、また後ろの筋肉や靭帯は伸びたまま硬くなり、最終的に椎間板も骨もつぶれて背中が曲がってしまうケースがしばしば見られました。今でも農作業や草むしりが腰痛の直接原因になっている方は非常に多いです。体が硬いことも原因となります。

ワンポイントアドバイス

日常生活では前にかがんで行う動作がかなり多いため、「ねたままストレッチ」で背中を軟らかくすることがとても重要です。特に農作業や仕事などで日常的に体を曲げる作業を多く行う方は、必須です。

そして、体を曲げる作業がしばらく続いたときには、腰に痛みがなくても「反る体操」を行うようにこころがけましょう。痛みを感じてからでは遅いです。こまめに「逆をやれ！」でストレスを溜めないことが大切です。

CamScannerでスキャン

このたびは、本書を手にとっていただきありがとうございました。
ここまで読んでくださった皆さんには、「腰痛が自分でしか治せない」こと、「腰痛治療の3カ条（10のメソッド）」の大切さをわかっていただけたかと思います。
もし、まだ効果を感じられていない方は、自分の原因にまだ気づかれていない可能性があります。一日24時間のうちのどこかに、必ず負担をかけている姿勢や動作があるはずです。この本にはそのヒントが書かれていますので、諦めずに原因を探していきましょう。

「今日成し得ることだけに全力を尽くせ、しからば明日は一段の進歩あらん」
私の座右の銘です。決して裕福な育ちではなく、体が弱かった私は、「今できることに全力を尽くす」しかなかったのです。そして今に至るまで、たくさんの方に助けられてきました。だからこそ私は理学療法士として、ひとりでも多くの方の力になり

たい。おこがましいですが、それがお世話になった方々への恩返しにもなるのだと思い、現場に立ち続けています。

腰痛をきっかけに理学療法士になった私は、約３０００万人ともいわれる腰痛患者さんに微力ながら貢献したい、そんな分不相応な願いを叶えるために、臨床の合間に研究を重ね論文を書きました。それは、多くの治療者の目に留まれば、全国の患者さんに貢献できると思ったからです。

そこから不思議なご縁が始まりました。

たまたまNHKの方が論文を読んでくださり、テレビに出演。さらに本の出版のお話……など、まったく想像もしていなかった展開で願いが叶ってきているのです。

このような私自身の変化はもちろん、腰痛歴30年の方が、全力で真面目に日々取り組まれて、改善してきているのを見てきたからこそ、「今日良し得ること……」が大切なのだと感じております。今日からでも遅くはありません。自分のペースで一歩一歩歩みを進めていきましょう。それでも原因を見つけられない場合は、理学療法士のいる病院や施設で治療することをおすすめします。

CamScannerでスキャン

本書を監修するにあたり、私をここまで成長させてくださった患者さんに、まず心から感謝を申し上げます。そして、一緒にストレッチを考え、試行錯誤しながら共に腰痛教室を行う同級生で同僚の真見沢圭一氏。腰痛研究の立ち上げにお力添えいただきました武蔵野赤十字病院整形外科の原慶宏先生、腰痛教室を開催させていただいている千葉県福祉ふれあいプラザの皆さま。いつも支えてくださっている東京大学医学部附属病院リハビリテーション部の皆さま、および、本書に関わってくださったすべての方に感謝を申し上げます。

最後に、いつも私を勇気づけ、私が決断したことには何も否定せずに見守り、支えてくれている家族に感謝いたします。

日本全国の人が、腰痛のスペシャリストとなり、自分自身で対処でき、腰痛で悩むことのない世界になりますように。皆さまが幸せな「普通の生活」を自らの手でつかみとれますように。この本が、その手助けになることを心から願っております。

さらば腰痛！

山口正貴